BOGSIIYE

Ka Bogso Daawashada Muuqaallada
Xun Iyo Siigeysiga

TARJUME : CABDI MAJIID YUUSUF NUUR

بسم الله الرحمن الرحيم

Kitaabkaan asalkiisa wuxuu ahaa carabi, waxaa laga laga heli karaa barta waaci
https://uraware.org/ar
Waxaa lagu tarjumay ogolaashahooda, tarjumadaan ma soo marin iyaga.

Hordhac

Bogsiiye waxaan ugu tala galnay in uu kuu noqdo il aad ka heli karto dhammaan macluumaadka aad u baahantahay iyo tillaabooyinkii aad qaadi laheyd si aad ugu bogsato balwadda daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga, bosiiye ma dooneyna in aad u fahamto in uu yahay xal degdeg ah oo mushikaladdaada u xallinayo si indha sarcaad ah, hasayeeshee waa kitaab aan ku soo bandhigeyno macluumaadka aad ugu baahantahay ee taabanaya dhincayada kala duwan ee bogsashada.

bogsiiye waxaan u hadiyadeynayaa qof kasta oo ku dhacay balwadda daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga, maadaama balwadda daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga aay tahay tan ugu adag balwadaha sida aan dib ka sheegi doonna, sidoo kale waxaan u hadiyadeynayaa dadka aan laheyn balwadda si aay ugu digtoonaadaan halista aay leedahay balwadda daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga.

Inta aad ku guda jirto aqrinta kitaabkaan waxaad arki doontaa afgaradyo u baahan qeexitaan ama macluumaad u baahan faahfaahin laakiin ujeedka kitaabkaan ma ahan in aan aqriyaha ku daalinno faahfaahin fara badan, sidaasi awgeed waxaan dooneynaa in aad baarto faahfaahinnada dheeriga ah si fudud ayaadna ku heli doontaa insha'allah.

F.G :- Hadii aay kuugu adkaato in aad fahamto qeybo ka mid ah kitaabkaan waxaa sharaf inoo ah in aad lifaaqaan naga soo weydiiso halka aad fahmi weysay si aan kaaga siinno sharraxaad insha'allah

Fahamka waa bar billowga caafimaadka iyo tillaabada koowaad ee bogsashada, ma jiro cudur laga bogsado iyadoo aan la fahmin qaabkiisa, wadadii loogu caafimaadi lahaa iyo waxyaabaha lagaa doonaya in aad sameyso intaad heyso wadada bogsashada.

Ugu horreyn go'aanka bogsashada waa in uu ka yimaadaa gudahaada maxaa yeelay taag darro kasta iyo labalabeyn kasta oo ku timaadda go'aanka bogsashada waxaa ka dhalanayo laabashooyin fara badan.

Sidoo kale ogow in aad marna ka caafimaadeynin balwadda muuqaallada xun iyo siigeysiga illaa aad ka nacdo mana naceysid illaa aad ka garato dhibaatooyinkeeda iyo waxyeelladeeda.

Daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga waxaad ka heleysaa farxad hasayeeshee waa farxad uu daba socda hoog iyo kadeed.

Sharraxaadda Erayada.

Buugaan waxaan ku xusi doonnaa erayo badan oo laga yaaba in aad u fahamto macno ka fog macnaha aan dooneynay in laga fahmo.
Aqri liiska erayada ka hor inta aad guda galin aqrinta kitaabka hadii kale waxaa dhaceyso in aad ku wareerto erayo badan oo aad fahmi weyso.

1) **Muuqaallada xun** : waxaan ka wadnaa muuqaal kasta oo soo bandhiga qof ama laba qof oo wada sameynaya fal galmo, muuqaalka xun waxaa soo galaya nin iyo naag wada sameynaya galmo ama laba qof oo isku jinsi ah oo wada sameynayo fal galmo.

2) **Siigo:** erayga siigeysi ama siigada waxaan ula jeednaa kicinta xubinka taranka ah si loo gaaro raaxo iyo biyo bax iyadoo la adeegsanaya gacanta ama qalab kale.

3) **Laabasho**: waxaan ka wadnaa in qofka uu dib ugu laabto habdhaqankiisii hore asigoo maalmo ku dhex jiraya daawashada muuqaallada xun ama siigada.

4) **Sibqasho**: waxaan ula jeednaa in qofka uu dib ugu laabto waxyaabahii uu sameyn jiray daawasho ama siigeysi asigoo aan ka

tagin wadada bogsashada inta badan waxaa aay noqotaa halmar ka dib qofka ayaa dib u soo laabto.

5) **Hakad** : in aad fiiriso sawir ama muuqaal dareen kiciye ah oo aad si degdeg ah ugu baxdo.

• Farqi weyn ayaa u dhaxeeya (laabasho, sibqasho iyo hakad)

6) **Balwad** : oo aan ka wadno joogteynta ama qabatimka maaddo gaar ah ama habdhaqan gaar ah iyadoo qofka uu awoodin in uu iska joojiyo xittaa hadii aay ku keeneyso dhibaato iyo waxyeello.

7) **Bogsasho** : oo aan ka wadno ka caafimaadka daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga.

8) **Booriyaha Deegaanka** : waxaa ula jeednaa waxyaabaha ku hareereysan qofka ee ku riixaya in uu maciin bido ama doorbido isticmaalka balwadda asigoo ka raadinaya raaxo

9) **Doobamiin** : waa hormoon laga soo deeyo maskaxda, waxaa uu qeyb weyn ka qaataa in qofka uu dareemo farxadda iyo dareennada wanaagsan.

10) **Dareen aan wanaagsaneen** : waa dareen kasta oo ka fog farxadda iyo reynreynta, dareennada aan wanaagsaneen waxaa ka mid ah murugta, walwalka, carada, niyad jabka, kalinimada.

HABDHAQAN BALWADEED.

¤ Qeexitaankiisa iyo qaabka loo baaro.

Xanuunka balwadda habdhaqan waxaa lagu qeexaa in qofka uu sameeyo habdhaqan gaar ah isla markaana uu ku celceliyo sameyntiisa, sidoo kale uu ka sare mariyo habdhaqannada kale (xilliga cadaadiska) asiga oo aan awoodin in uu joojiyo ama uu ka go'o xittaa asigoo garanayo dhibaatooyinkiisa. Xanuunkaan waa la daaweyn karaa, waana laga hortagi karaa.

¤ Qeybaha balwadda.

Balwadda waxaa hoos yimaado laba nooc kan koowaad waa in qofka balwad aay u noqoto maaddo kiimikeed sida hirawiinka, xashiishka, khamrada iwm, nooca labaad waa balwadda habdhaqan sida in qofka aay balwad u noqoto qammaarka, ciyaaraha muuqaalka, wax iibsashada, daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga.

¤ sababaha keena balwadda iyo waxyaabaha Kaalmeya ama kobciyo.

Balwadda waxay leedahay laba sabab oo la'aantood aay dhici karin waxa ayna kala yihiin :

1) helitaanka maadada.

2) isticmaalka maadada.

Waxyaabaha kulaala ama kaalmeeya balwadda waa labo waxaayna kala yihiin boorrinta deegaanka iyo diyaarsanaanta qofka.

¤ Sababaha balwadda

1) helitaanka maadada.

Sababka koowaad ee dhicitaanka balwad kasta waa helitaanka maadada qofka balwadda u noqoneysa iyo u banbaxiddeeda si joogto ah.

Helitaan la'aan ma dhaceyso balwad, shakkina kuma jiro markasta oo helitaanka maadada fududaado dheeraado in uu sii kordhayo heerka balwadda, sidaa awgeed dhicitaanka balwadda daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga waay fududahay sababtoo ah waxaa fudud helitaanka iyo u banbixidda muuqaallada xun gaar ahaan markii aay faaftay shabakadda internet-ka sidoo kalane aay baaheen moobeellada caqliga leh, saameynta u banbixidda iyo helitaanka maadada qofka balwad u noqoneysa in aay saameyn ku leedahay heerka balwadda waxaa daliil u ah in wadamada muslimiinta aay ku faafsaneen balwadda khamrada iyo qamaarka sababtoo ah waxaa adag in la helo iyo in aan loo soo bandhigin si baahsan maadaama bulshada muslimka aaysan ogoleen.

U banbixid la'aanta waxaay ka mid tahay waddooyinka ugu muhiimsan ee laysaga dhawro balwadda, inkasta oo aay adagtahay hadane waa la xakameyn karaa, sidoo kale u banbixid la'aanta waxaay ka mid tahay waddooyinka ugu muhiimsan ee laysaga daaweeyo balwadda iyadoo qofka balwadda leh lagu adkeynayo helitaanka maadadii balwadda u aheyd iyadoo la adeegsanayo teedo adag oo ka dhawra qofka in uu u banbaxo maadada balwaddau ah gaar ahaan bar billowga safarka bogsashada.

2) Isticmaalka maadada.

Sababka labaad ee wareegga balwadda waa isticmaalka maadada qofka balwadda u ah,

markii la helo booriyaha deegaanka kaasoo riixaya qofka si uu helo wax uu ku badala xanuunkiisa nafsiga ah ka dib wuxuu qofka u banbaxayaa maadadii balwadda asigoo isticmaalaya markiisa koowaad (waxaa la arkaa in marka koowaad uu ku billaabo tijaabo) Waxaa uu dareemayaa markaas raaxo iyo reynreyn taasoo ah dhimbisha koowaad ee billowga safarka dheer ee balwadda, ka dib waxaa xusuusta qofka dagaya raaxadii koowaad ee uu dareemay taasina waxaa ka dhalanaya in qofka uu ku celceliyo habdhaqankaas marar badan si uu u helo raaxadii uu helay markii koowaad.

Ka dib wuxuu galayaa qofka silsilad ugu dambeyn la tageysa in uu noqdo qof balwad leh oo doonaya in uu iska joojiya habdhaqankiisa laakiin aan awoodin, joojinta isticmaalka waxaay keensaneysaa in qofka bawadda leh uu xoojiya rabitaankiisa gudaha laakiin doonista kaligeed kuma filna ee waxaa waajib ah in uu joojiyo u banbaxa maadada balwadda u ah iyo booriyayaasha habdhaqan balwadeedka iyo sidoo kale in uu daaweeyo booriyaha deegaanka.

Waxyaabaha kaaba balwadda.

Waxaa ka mid ah oo ugu muhiimsan waxa aan ku magacaabi karna boorriyahadeegaanka oo aan ka wadno waxyaabaha ku hareereysan qofka ee ku qaado in uu isticmaalo maadada balwadda u ah asigoo ka

raadinayo balwadda doobamiinkii uu waaysanaa, sababtoo ah wuxuu awoodi waay in hab wanaagsan uu ula dhaqmo xanuunka uu dareemayo sidaa awgeed wuxuu isku dayayaa in qiimihiisa uu ka dhex helo isticmaalka maadada balwadda u ah oo tusaale ahaan hadda inoo ah daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga.Waxaan si go'an u caddeynayaa in qofka ka helo doobamiinka ilahiisa fiican isla markaana aan dareemeynin xanuun nafsi ah uu aad ugu fogyahay ku dhicitaanka dabinka balwadda, maxaa yeelay uma baahno doobamiinka balwadda oo fidhradiisa ayaa u diideyso in uu maciin bido doobamiin raqiis ah oo xun maadaama uu helayo doobamiin caafimaad leh oo wanaagsan.

Taasi ayaa nagu dhalineysa in markasta aan baraarujinno in aan la dhayyalsan dhibaatooyinka nafsiga ah iyo in doobamiinka aan ka raadinno ilahiisa wanaagsan.

Dhibaato nafsi ah + dareen aan wanaagsaneen = balwad

Dhibaato nafsi ah + la tacaalid iyo daaweyn = dareen wanaagsan (ma jireyso balwad)

Tusaalooyinka boorriyayaasha deegaanka ee qofka ku dhalinayo balwadda.

1) xanuunnada iyo dhibaatooyinka nafsiga ah.

2) qofka oo bulshada kala kulmo yasitaan iyo fogeyn.

3) sawirka qofka uu iska heysto oo hooseeyo iyo qofka oo dareemo liidnaan iyo kalsooni la'aan.

4) qaladaad barbaarin oo dhacay xilligii caruurnimada.

5) firaaqada badan, jaahilnimada iyo saboolnimada

Bahdilka nafta

Bahdilka nafta waa arrin aad muhiim u ah isla markaana uu ku dhaco qof waliba oo balwad ka dhigto maaddo gaar ah.

Waxaan si cad kuugu dhaheynaa waa mamnuuc in aad bahdisho naftaada inta aad ku guda jirto ka bogsashada balwadda daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga.

Bahdilka nafta wuxuu dhib ku keenayaa bogsashada sabatoo ah bogsadaha ayuu u diidayaa in uu la heshiiyo naftiisa oo qofka ayaa dareemaya dareenno aan wanaagsaneen sida dareenka liidnaanta iyo cabsida ama qofka oo si xad dhaaf ah u dareemo in uu galay dambi heer uu qofka hilmaamo in uu ka fikiro sababta ka dambeysay laabashadiisa, ka dib waxaa sii kordhaya xanuunka nafsiga ah ee qofka uu dareemayo taasina waxaa ka sii dhalanayo in qofka uu u cararo habdhaqankiisii balwadda u ahaa iyo laabashooyin isdaba joog ah sidaas ayuu qofka ku galaya wareeg bannaan oo uusan ka baxeynin.

Hadii aad dhacdo oo aad ku laabato daawashada muuqaallada xun ama siigeysiga baar waxyaabaha aad ka gaabisay oo dib u sax laakiin marna ha bahdilin naftaada.

Qaabka balwadda aay u dhaco.

Balwadda marka aaydhaceyso waxaa aay matraa dhacdooyin silsilad ah oo is raacraacsan kuwaas oo ka billaabanaya xarun ku taalla maskaxda oo lagu magacaabo xarunta abaalmarinta.

Xaruntaan waxaa aay mas'uul ka tahay in qofka uu dareemo farxad iyo reynreyn markuu sameeyo habdhaqanno gaar ah. Muhiimadda xaruntaan aay leedahay ayaa waxaay tahay in qofka aay ku boorriso oo aay jecleysiiso sameynta habdhaqannada sababta u ah noolashiisa iyo jiritaanka bani'aadamka sida cunnada, cabitaanka iyo galmada, qofka markii uu sameyo falalkaan xarunta abaalmarinta ee maskaxda ku taal ayaa waxaay soo deyneysaa maaddo lagu magacaabo doobamiin taasi oo qofka dareensiineysa farxad iyo raaxo ka dib waxaa ka dhalaneyso in qofka uu isku xero raaxada uu dareemay iyo sameynta habdhaqanka taasi oo qofka ku boorrineysa soo celcelinta habdhaqanka si uu u helo abaalmarinta doobamiinka oo ah raaxada.

Hadaba nidaamka abaalmarinta waxaa uu muhiim u yahay qofka laakiin marka uu noqdo nidaamka abaalmarinta yool iyo hadaf halka uu ka ahaan lahaa waddo lagu gaaro yoolka waxaa qofka u billaabanayaa marxaladaha balwadda, taasi ayaa dhaceyso markii qofka uu isku dayo in doobamiinka uu ka qaato meel ka baxsan ilahiisa dhabiiciga ah kuwaas oo lagu magacaabo ilaha aan caadiga aheyn, ilahaas waxa aay qofka siinayaan doobamiin xad dhaaf ah oo qofka muddo kooban ku gaarsiinaya raaxada meesha ugu sarreyso, markii qofka marar badan uu isticmaalo maadada balwadda waxaa is badal sameynayo xarunta abaalmarinta - maadaama allah uu u abuurin in qaabkaas aay u shaqeyso - oo waxa aay si tartiib tartiib ah hoos ugu dhigeysaa saameynta doobamiinka sidoo kale waxaa yaraanayo soo deyntii doobamiinka marka la isticmaalayo maadada

balwadda waxaana halkaas qofka balwadda leh ugu billaabanaya kadeed iyo rafaad ka dib markii muddo kooban uu ku sirnaa raaxo been ah.
Ka dib markii nidaamka abaalmarinta uu yareeyay saameynta doobamiinka laga heli lahaa habdhaqan balwadeedka qofka kama helayo raaxadii uu kaga bartay taasi oo qofka ku qaadeyso in uu kordhiyo maadada balwqdda uu isticmaali jiray ama in uu raadiyo maaddooyin kale (markaan ka hadleyno balwadda muuqaallada xun qofka si uu u dareemo raaxadii uu ka heli jiray waxaa uu daawanayaa muuqaallo soo bandhigaya nin iyo nin isu tagaya ama dad maxram isku ah oo galmo sameynaya ama wada sheekeysi galmo ama sameynta waxyaabaha uu daawaday) intaasi oo dhan waxaa qofka balwadda leh ku qaaday in uu helo raaxada uu helay markii ugu horreysay.

Inta lagu gudo jiro marxaladahaas waxaa maskaxda ka dhacayo silsilado dhacdooyin ah waxaa cillad ku imaaneysaa gudbiyayaasha neerfaha iyo kuwii aqbali lahaa gaar ahaan doobamiinka taasi oo ugu dambeyn cillad ku keeneysa shaqada xarunta abaalmarinta waxaa intaa sii barbar soconayaa xanuunno nafsi ah oo aay ugu daranyihiin walwalka iyo walbahaarka sidoo kale waxaa cillad ku imaaneysaa qolofka foodda hore ee maskaxda oo mas'uul ka ah xakameynta nafta, qaadashada go'aannada iyo shaqooyinka garashada sida xusuusta iyo diiradda, qolofka foodda hore ee maskaxda waa qeybta bani'aadamka uu kaga duwanyahay xoolaha taasi oo ka dhigan hadii uu ku yimaado hakad in qofka uu la sinnaanayo xaywaanka.

Markii aay cillad ku timaaddo xarunta abaalmarinta oo mas'uul ka ah cadaadinta qofka balwadda leh si uu u kordhiyo maadada balwadda iyadoo aay barbar socoto cillada qolofka foodda hore ee maskaxda oo mas'uul ka ah xakameynta nafta iyo qaadashada go'aannada waxaa markaas qofka uu galayaa wareegga bannaan ee balwadda oo waxaa uu u dhaxeynayaa cadaadiska xarunta abaalmarinta (cadaadiskaas wuxuu qofka u dareemayaa hur iyo baahi uu u qabo sameynta habdhaqan balwadeedka) iyo taagdarrida qolofka foodda hore ee maskaxda taasi oo ku keeneysa in uu marar badan qofka sameeyo habdhaqan balwadeedka asigoo og dhibaatooyinka ka dhalan karo waxa uu sameynayo, waa sida baabuur xawaare sare ku socda oo bareeggiisa cilladeysanyahay waxaa ka dhalaneyso in qofka uu xakameyn waayo.

Hadii aan geyno xarunta abaalmarinta booska banziinka qolofka foodda hore ee maskaxdana booska bareegga cillad kasta oo ku timaadda labadaas waxaa ka dhalanayo in qofka uu waayo xakameynta naftiisa, habdhaqannadiisa iyo caradiisa, balwadda aan sheegeyno waa taa.

Markii la soo celceliyo habdhaqan balwadeedka waxaa maskaxda qofka balwadda leh ka sameysmayo neerfayaal cusub oo habdhaqnka ka dhigayo mid u dhaco si awtomaatig ah hadiiba la helo boorriyayaashiisa mid ka mid ah iyadoo qofka uu
awoodin in uu is xakameyo sida in loo jiidayo xaggiisa asiga oo aan awoodin marna in cadaadiska maskaxdiisa uu ku dhaho maya, markasta oo aay timaaddo fikrad qurxineysa laabashada wuxuu qofka soo

xusuusanayaa raaxadii uu dareemay sibqashooyinkiisii iyo laabashooyinkiisii hore oo wuxuu hilmaamayaa dhib kasta oo ku dhacay ama ku dhici karo mustaqbalka taasina waa waxa lagu magacaabo xusuus balwadeedka (raaxada in la xusuusto dhibaatooyinka iyo xanuunada la hilmaamo).

Qofka balwadda leh waxaa waajib ku ah in uu ka fogaado filimada aay ku jiraan muuqaallo jaceyl kuwaasi oo asxaabtiisa aan balwadda laheyn aay u arkaan in aay yihiin muuqaallo caadi ah oo aan saameyneynin ama barnaamijyada telefeshinnada oo aay soo gudbiyaan wariyayaal dumar ah oo aan xijaabeynin sidoo kale wuxuu iska ilaalinayaa tagidda meelaha aay joogaan dumarka jirkooda qaawiya iyadoo laga yaabo in asxaabtiisa aan balwaddalaheyn aay u arkaan in aay yihiin meelo caadi ah, sidaa awgeed laguma tiirsan karo rabitaanka gudaha oo kaliya (in kastoo muhiim uu yahay) si loo joojiyo habdhaqan balwadeedka gaar ahaan billowga hore ee bogsashada, laakiin waa in la raacaa asaasiyaadka iyo talooyinka bogsashada oo aay ugu sarreyso difaacyada laysaga dhawraya boorriyayaasha laabashada.

Waxyaabaha qaldan ee uu aamini karo qofka balwadda leh.

In badan oo ka mid ah dadka balwadda leh ayaa la dhibban waxyaabo qaldan oo u soo dusa iyagoo aan is ogeyn, waxyaabahaas qaldan ayaa saameyn xun ku leh horay u socodkooda sidaa awgeed waxaan kula wadaageynaa qaar ka mid ah si aad ugu dhicin ama aad kaga baxdo :-

1) bogsashada waa mustaxiil mana jiro qof bogsaday oo ka go'ay balwadda daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga waxaan ku leennahay qofka aaminsan sidaas in xanuunka balwadda layska dhawri karo lana daaweyn karo, bogsashada haba adkaatee laakiin aay jiraan dad badan oo ku guuleystay.

2) Waxaan awoodaa in aan joojiyo waqtigii aan doono waana sii joogteynayaa habdhaqankeyga waxaan ku leennahay qofka aaminsan sidaasi in aad waligaa awoodi doonin xakameynta habdhaqankaan si kasta oo aad ugu maqnaato muddo kol hadii aad rabto sii joogteyntiisa oo aad qaadanin go'aan bogsasho run ah oo aad dagsanin qorsho dhab ah.

3) waxaan ahay faasid faajir ah waxaan ku leennahay qofka sidaan aaminsan faasidka iyo faajirka waa qofka rabitaankiisa ku raadsada fasaadka iyo fujuurka asigoo aan marna isku dayeynin joojinta fasaadkiisa isla markaana aan la dhibbaneen xanuun saameynayo xakameynta dhaqannadiisa, ogow adiga (daawadaha muuqaallada xun ama siigeystaha) in aad tahay qof xanuunsan oo maskaxdaada aay ka jirto cillad aan heysanin faajirka iyo faasidka taasina aay tahay waxa kuugu dhalinaya ku celcelinta habdhaqanka aad sameyneyso.

4) Waan xanuunsanahay mas'uul kama ahi falalkeyda waan ku qasbanahay sameynta habdhaqankeyga balwadeed waxaan ku leennahay qofka sidaan aaminsan qofka balwadda leh haduu doono hala dhibanaado xanuun laakiin in raacidda qorshaha ka bogsashada xanuunkaan aay aheyn ikhtiyaar oo qofka balwadda leh uma furno in uu qaato talooyinka bogsashada iyo in uu ka tago balse waxaa aay mas'uuliyad dhameystiran ka saarantahay joogteynta wadada bogsashada asigoo aan eegeynin

natiijada, fududeysiga qorshahayaasha iyo raacitaanka talooyinka bogsashada waxaa mas'uul ka ah qofka balwadda leh.

Sababaha soo muujiyay dhibaatadaan iyo sababaha keenay faafitaankeeda.

Ka dib markii aan ka soo hadalnay sababaha guud ee keeno balwadda, waxaan doonayaa in aan halkaan kaga hadalno sababaha keeno in qofka aay balwad u noqoto daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga, waxaa ka mid ah :

- Helitaanka muuqaalladaan oo aad u fudud iyo in aay yihiin bilaash oo qofka hadii uu heysto internet uu awoodo in uu horay ka daawado.
- Daawashada muuqaalladaan oo inta badan sir ah oo dadka aan u muuqan.
- Muuqaalladaan oo ku tiirsan shahwo dhabiici ah oo bani'aadmka rabbi ku abuuray.
- Cusbooneysiinta aan dhamaadka lahayn ee muuqaallada la daawanayo.
- Muuqaalladaan oo awoodo in aay qofka siiyaan doobamiin aad u sarreeyo oo u dhigmo midka laga helo maaddooyinka ugu xooggan ee maanka dooriya.
- Muuqaallada anshaxa xun iyo siigeysiga oo u qaabeysan in aay qofka qasbaan.

Ka warran qof balwaddiisa aay tahay maadada kookayiin oo markii uu soo tooso subax kasta gurigiisa ka dhex helaya 1Kg oo kookayiin bilaash ah! Muuqaallada xun waa sidaa oo kale - sidaa awgeed buuggaan wuxuu

ku habboonyahay dhammaan noocyada kala duwan ee habdhaqan balwadeedka - hadii aay daroogada tahay burbur muuqaallada xun waa burbur baahsan, waa in aad ogaataa in wadada bogsashada aay kaaga baahantahay dadaal iyo sabar badan, waxii lagu burburiyay sanado laguma dhisi karo maalmo, calaamadaha balwadda waa aay adagyihiin, calaamadaha joojinta iyagana ma sahlana, waxaan aragnay dad tamanniyay geeri iyo qaar ku fakaray is dilid iyo qaar damcay in aay xiniiyaha iska qabtaan sidoo kale qof tamanniyay in la xero si uu kaga fogaado waxyaabaha ku keenaya laabashada, qaar kale ayaa tamanniyay in la waayo dumarka oo dhan ama in aay ku noolaadaan jaziirad fog, kuuguma dhahayo hadalkaan si aan kuu cabsi giliyo ee waxaan doonayaa in aad si fiican u ogaato in bogsashada aay u baahantahay shaqo adag oo aan loo baahneen caajis, wahsi iyo dib dhig.

Inkastoo aay jiraan caqabadahaas laakiin qof kasta wuu awoodaa bogsashada waxaan ognahay da' yar badan oo aan wada shaqeynay oo bogsaday shardi waxaa ah qaadashada go'aan dhab ah iyo la imaanshaha dhammaan waxyaabaha kaa saacidaya bogsashada, hadii aay adagtahay bogsashada waa aay mudantahay balse waa waajib ku saaran.

Faafitaanka xad dhaafka ah ee muuqaallada xun gaar ahaan dhawrkii sano ee u dambeeyay waxaa sabab u ahaa :

1) Faafitaanka moobeellada caqliga leh iyo kombiyuutarrada iyo in si qaldan loo isticmaalay tiknoolajiyada.

2) dadka oo isu dhiibay cadaadiska nolosha.

3) adkeynta guurka.

4) u maleynta in muuqaallada xun aay yihiin il laga kororsado aqoonta galmada.

5) lamaanayaasha oo ka dhigtay muuqaallada xun dareen kiciye iyagoo aaminsan in aay waxyeello laheyn.

6) u maleynta daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga in lagu sabarsiin karo nafta illaa laga guursanayo.

7) kalinimada iyo hoos u dhaca xiriirrada dhabta ah ee bulshada.

8) burburka qoysaska iyo maqnaashaha tusalaha lagu daydo.

9) hoos u dhaca wacyi gilinta.

10) yareynta heerka dhibaatada iyo bulshada oo ogol dhibaatadan soo if baxday.

11) akhlaaq darrada oo si ba'an ugu faaftay baraha bulshada.

12) dowladaha badankood oo is illowsiinaya dbibaatadan inkastoo aay taabaneysaa amniga qaranka.

13) dadka intooda badan oo jaahil ka ah halisteeda gaar ahaan in badan oo ka mid ah dhaqaatiirta nafsiga ah.

Siigada.

Siigada waa habdhaqan uu u sameynayo qofka si joogta ah si uu uga helo abaal marin gaar ah ama natiijo uu doonayo, siigada waxey ka bilaabataa marka hore sameynta hab-dhaqankaan markii sameeyaha uu helo abaalmarinta wuxuu isku xirayaa habdhaqanka uu sameeyay iyo abaalmarintii uu ka helay, waxaa halkaa ka bilaabanaya in habdhaqanka uu isku bedalo caado iyadoo ay soo noqnoqaneyso sameynta

habdhaqanka iyo abaalmarinta laga helayo iyadoo aan la eegeeynin habdhaqanka xumaantiisa ama wanaagiisa.
Markii uu soo laalaabto habdhaqanka oo uu isu bedalo caado waxaa maskaxda ka sameysmayo neerfo ka dhigaya habdhaqanka automatic oo looma baahanayo waqti ,dadaal iyo fikir si loo sameeyo.
Muddo kadib waxaa xoogeysanaya neerfayaashaas oo caadada ayaa isku badaleysa balwad xakameysa dhaqdhaqaaqa qofka, waxey isku badelysaa falal qasab ah oo si automatic ah loo sameeyo xitaa iyadoo ay jirin rabitaan qofka xaggiisa ka yimid.

Si loo badelo caadooyinka aan wanaagsaneen ugu horeyn waxaa waajib ah garashada dhibaatada iyo ka shaqeynta joojinta habdhaqan balwadeedka iyo in lagu badesho habdhaqano kale oo wanaagsan; joojinta habdhaqan balwadeedka oo keliya wuxuu tabardarreynayaa neerfayaasha u gaarka ah laakiin waxaa markasta fudud dib u nooleynta neerfayaashaas, hadiise aad ku badesho neerfayaasha balwadda neerfo-yaalka caadooyinka wanaagsan waxaa ka dhalanayo in si fudud tabardarro ugu timaaddo neerfo-yaasha habdhaqan balwadeedka.

Siigada waxey ka mid tahay caadooyinka ay ku dhaceen in badan oo ka mid ah qaangaarrayaasha iyo dhalinyarada waxey ku bilaabataa is dhaafinta shahwada ka dib waxey isku badeshaa caado qofka uu ka helayo raaxadiisa kadib caadada waxey isku badeleysaa balwad iyadoo qofka balwadda leh uu gaarayo heer uu si ula kac ah usoo jiito kacsiga asigoo sawiranaya ama ka fikiraya muuqaalada xun si uu u siigeysto, ugu

dambeyn wuxuu gaarayaa marxaladda qasabka iyadoo qofka uu sameynayo asigoo dooneyn balse uu ku dadaalayo sidii uu u joojin lahaa. Siigeysiga waxaa ka dhalanayo isku filnaasho galmo taasi oo keeneysa ka fogaanshaha guurka iyo dhisidda qooys.

Hurka shahwada qiil uma aha siigeysiga, laakiin waxaan sheegi doonnaa waddooyinka lagu xakameeyo shahwada.

Haddii uu jiro qof aan daawanin muuqaalada xun oo aragiisaa ka laabaya xaaraanta ka soo muuqata shaahashadaha iyo nolosha caadiga ah laakiin dhahayo waan siigeeysanayaa oo dhib malahan, waxaa ku leennahay waxaa dhib kugu filan :

- hoos u dhaca tamarta iyo awoodda jirka
- waqti lumiska
- Kalinimada
- isku filnaansho galmo iyo ka fogaanshaha guurka
- Taagdaro galmo, biyo bax degdeg ah iyo dhibaatooyinka ka dhalanaya guurka ka dib.
- la qabsashada balwadda iyo rabitaanka kor u qaadisteeda.
- Rabitaanka daawashada muuqaallada xun inta la siigeysanaya ama ugu yaraan ka fikirka sawirrada galmada si loo kordhiyo raaxada siigada.

muuqaallada xun iyo siigeeysiga waa labo sheey oo midba midka kale kuu geeynaya mana joojin kartid mid ka mid ah adigoo sameynaya midka kale

- murug, iidnaan iyo shallaay soo noqnoqota.

- Dhibaatooyinka muuqaallada xun aay la qeybsato oo aan sheegi doonno wax yar kadib insha'allah.

Siigeysiga waa waddo fudud oo lagu bixin karo shahwada, dhammaan noolayaasha wuxuu allah ku abuuray shahwada iyo hurka rabitaanka galmada insaanka ayaana ka mid ah noolayaashaas si aay ugu noqoto mid ku boorrisa ama jecleysiisa guurka isla markaana loo helo sii jiritaanka aadanaha, laakiin markii uu qofka siigada ku damiyo hurka shahwadiisa guurka ayaa u noqonaya waxa labaad ee uu ka fikirayo maxaa yeelay wuxuu helay wax uu kaga maarmo taasina waxaa ka dhalanayo in shahwada aay weyso hadafka ugu weyn ee noogula beeray oo ah in la guursado oo la dhiso qoys si loo helo caruur iyo ubad si uu u dabar go'in bani'aadamka oo nolosha aay u sii jirto, hadaba in hurka shahwada aan la weynin waa wax loo baahanyahay si qofka uu ugu qasbanaado guurka iyo dhisidda qoys kaasi oo ka mid ah ujeeddooyinka ugu waaweyn ee uu leeyahay qofka inta uu joogo ifka, in siigo lagu beerdareeyo boorriyahaas waxaa ka dhalanayo dhibaatooyin bulsho balse bani'aadamnimo.

Dhibaatooyinka daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga

Ma inkireyno in daawashada muuqaallada xun dadka badankood aay ku raaxeystaan, sidoo kale xashiishka iyo maandooriyayaasha oo idil dadka uma noqoteen balwad hadii aay jirin raaxo, laakiin waa raaxo degdeg ah isla markaana burburineysa dhinacyada noloshaada, qofka caaqilka ah waa kan ka fogaada raaxada degdegga ah oo doorbida tan raageysa oo joogtada ah.

Ogow dhibaatooyinka daawashada muuqaalladaan kuuguma koobna adiga oo kaliya, oo dadka kuugu dhaw ayaa kuugu dhib qabaya sida qoyskaada, caruurtaada, xaaskaada, waddankaada iyo xittaa dadka oo dhan; maxaa yeelay markaad gasho baraha faafiya muuqaalladaan waxaad kaabeysa dhaqaalahooda, waxaad kor u qaadeysaa tirada daawadayaasha.

Waxaa waajib ah inaad ogaato in muuqaallada xun aay yihiin dhammaantood indha-sarcaad oo dadka jilaya muuqaalladaas waxaa la marsiiyaa is qurxin xad dhaaf oo ka fog nolosha caadiga ah isla markaana waxaa lagu duubaa agab casri ah, marna ha u maleynin jilayaasha muuqaalladaas in aay yihiin dad qayaali ah balse waa dad caadi ah oo kaadiya oo saxaroodo, hasayeeshee waxa u muujinaya sidaas waa in aay mareen camaliyad is qurxin oo aad u hormarsan si aay usoo jiittaan daawadayaasha, waa ganacsi aay ka dambeeyaan dadka kuwooda ugu liitta ee haku kaalmeynin hormarka ganacsigooda; waa maafiyo u taagan in aay bashariyada ku dhex faafiyaan suntooda, bal mararka qaar waxaa dhacdo in jilayaasha muuqaallada naftooda aay yihiin dhibbanayaal la kulmay jirdil ama lagu ciilay saboolnimo ama aay yihiin dad la soo dafay oo la iibsaday, sidaa awgeed maafiyadaas mooriyaanta ah haku kaalmeynin galitaanka barahooda iyo kobcinta mashaariicdooda.

Dhibaatada iyo halista ugu weyn ee soo gaareyso daawadaha muuqaalladaan waa in uu isbdalo habdhaqanka galmo ee qofka oo halkii qofka uu kala xariiri lahaa naag dhab ah uu doorbido in uu horfadhiisto shaashad asigoo gacantiisa ku siigeysanaya, muddo ka dib qofka waxaa

ku adkaanaya in uu gabar la sameeyo galmo dhabiici ah oo dhab ah, waxaa jiro dad daawan jiray muuqaalladaan oo isku dayay in aay xiriir galmo la sameeyaan dhillo aan caadi aheyn isla markaana dareenkooda u kici waayay oo kacsi la'aan isku arkay, maxaad moodda marka gabar dhawrsan!!.

Qasab ma ahan in dhibaatooyinka aan sheegi doonno uu isku arko qof kasta oo leh balwadda daawashada muuqaalladaan maxaa yeelay soo muuqashada dhibaatooyinkaan iyo saameyntooda waxaa saameyn ku leh heerka balwadda qofka iyo muddada uu ku dhex jiray iyo sidoo kale qaabka jirkiisa iyo nafsiyaddiisa, in aan ogaanno dhibaatooyinka daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga waa naxariis rabbaani ah si daawadaha muuqaalladaan uu ugu baraarugo in waxa uu sameynayo aay halis ku yihiin noloshiisa waa sida xanuunka kuugu baraarujinaya in aad daaweyso meel ka mid ah jirkaada, ka warama hadii uu qofka dareemin xanuun jirradina aay jirto waxaa uu gaaraya qofka in jirradiisa aay u gudubto heer aan la daaweyn karin.

Dhibaatooyinka aan sheegi doonno kama soo xigannin oo kaliya tijaabooyinka iyo baaritaannada cilmiyeed, hasayeeshee waxaan sheegi doonnaa dhibaatooyinka aay isku arkeen dadka leh balwadda daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga oo aay nagula soo wadaageen baraheenna aan ku leennahay shabakadda internet-ka, waxaad aqrin kartaa si aad u hesho faafaahinno dheeri ah kitaabka (Maskaxdaada iyo saameynta muuqaallada xun - your brain on porn) ee dr Gary Wilson, iyo

kitaabka (dabinka muuqaallada xun - the porn trap) ee windy maltz, iyo kitaabka (raadadka xun ee muuqaallada xun) oo ka mid ah kutubta aan soo saarnay kaas oo aan ku soo bandhignay baaritaanno cilmiyeed caddeynaya dhibaatooyinka laga dhaxlo daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga.

Dadka qaar ayaa dhahaya muddo dheer ayaan daawaneynay muuqaalladaan laakiin iskuma arkin dhibaatooyinka aad sheegeysaan, dadkaas waxaan ku dhaheynaa dhibaatooyinka aan sheegeyno tartiib tartiib ayeey u dhacayaan laga yaaba in aad dareemin, sidoo kale waxaa la arkaa in dhibaatooyinkaas aay kuugu dhacaan hasayeeshee aay kula gaarin heer aad la dhibbanaato laakiin waxaa la hubaa in ugu dambeyn aad gaareyso heerka dhibbanaanta iyo cabashada.

Sidoo kale waxaan ku dhihi laheyn dadka dhahaya daawashada muuqaalladaan iyo siigeysiga ma ahan dhaqan xun, maxaad u dareemeysaa liidnaan iyo qoomamo markasta oo aad siigeysato? Waxaa caddeyn kuugu filan argaggaxa aad dareemeyso markii uu albaabka kuugu soo furo cunug yar adigoo daawanaya muuqaallada xun oo siigeysanaya, waxaa caddeyn kuugu filan in aad awoodin in aad waxyaabahaas ku hor sameyso qoyskaada iyo asxaabtaada.

Dhibaatooyinka nafsiga ah

Murug / dareemidda galitaanka dambi iyo bahdillidda nafta / hurdo la'aan / ka cabsashada bulshada / hoos u dhaca shaqsiyadda / dareemiddaa liidnaan / qofka oo awoodi waayo in xaqiisa uu soo dhacsado / waswaas / fududeysiga arrimaha muhiimka ah / fowdo iyo nidaam la'aan / ku fikirka is dilid / jimicsi la'aan / hoos u dhaca doonista gudaha / qofka oo waayo dhiirragilinta waxqabadka / dareemidda culeyska jirka iyo nafta / qofka oo ku raaxeysan waayo waxyaabaha lagu baashaalo sida ciyaaraha / qofka oo mas'uuliyad qaadi waayo / wahsi iyo caajis / is badbadalka dareenka qofka / adadeyg / daal / dareennada iyo mashaacirta oo qaboowa / kalsooni darro / yaxyax iyo xishood xad dhaaf ah / shigshig / ka xanaaqidda waxyaabo fudud / ka fikirka galmada / dallicidda nuucyada muuqaallada uu daawanayo qofka si uu u helo raaxadii uu dareemay billowgii hore / qaniisnimo.

Dhibaatooyinka caqliyeed

Hoos u dhac ku yimaada diiradda qofka / fahamka iyo awoodaha caqliga oo hoos u dhaca / awoodda tacliilinta macluumaadka oo yaraato / hoos u dhaca xusuusta / daahidda fikirka / qofka oo awoodi waayo saadaalinta aayatiinka howlihiisa / hoos u dhac ku yimaado xarunta u qaabilsan maskaxda qaadashada go'aannada iyo fikirka mandhiqiga ah / isku dhex yaac ku yimaado soo deynta maadada doobamiinka iyo aqbalkeeda / tashwiish iyo ceeriyaamo ku timaaddo fikirka / xernaashaha fikirka (qofka oo dareemo in maskaxdiisa uu fuulo daah u diidaya fikirka).

Dhibaatooyinka bulsho

Isku filnaasha galmo iyo daneyn la'aanta guurka / dhisid la'aanta qoys / furriin iyo fashil / ka cararka qaadidda mas'uuliyadda / dhibaateynta xaaska iyo caruurta / gogol dhaaf iyo khiyaano / qofka oo ku hor ceeboobo ahalkiisa, xaaskiisa iyo asxaabtiisa / qofka oo ka sineysto maxaarimtiisa / fitrada oo daba gaddoonta iyo aragtida ku aaddan galmada iyo dumarka oo foolxumaato / la qabsiga akhlaaq darrada iyo qofka oo u arko xumaanta in aay tahay wax iska caadi ah.

Xad gudub galmo, faafitaanka falal dambiyeedka sida kufsiga, xiriirrada galmo ee ka baxsan nikaaxa iyo guurka, ku tumashada waqtiga iyo lumintiisa, kalinimo iyo hoos u dhac ku yimaado xiriirrada bulshada, dadka oo kaa cararo oo aad ka heli weyso qaddarin iyo maamuus, burbur ku yimaado jaceylka, qofka oo is barbardhig ku sameeyo heerka quruxda dumarka caadiga ah iyo kuwa jilo muuqaallada anshaxa xun, qofka oo sara mariya danihiisa isla markaana aan u aabba yeelin dareennada iyo mabaadi'da, taageeridda baraha faafiya muuqaallada anshaxa xun si maaddi ah ama si macnawi ah, qofka oo waayo dhiirragilintii ka imaaneysay gudihiisa oo ku qaadeysay in uu wax sameeyo, wax soo saar la'aan, shiid iyo duruuf dhaqaale, meermeerin iyo dib dhig, shaqada oo qofka laga buriyo, qofka oo waayo asxaabtiisa.

Dhibaatooyinka jirka

Tabar darro ku timaaddo murqaha iyo seedaha, madax xanuun joogto ah, gariirka gacmaha, awoodda galmada oo hoos u dhacda, awoodda kacsiga oo yaraato, biyo bax deg deg ah ama daahid xad dhaaf ah, xanuun ku yimaado qanjirka boroostaata, xiniiyo weynaad, shahwada oo iska timaaddo, tabar darro guud iyo daal, xanuunno dhabarka hoostiisa ah, qofka oo isku arko calaamadaha waayeelnimada iyo dhalaalka wajiga oo tago.

Faa'idooyinka joojinta daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga

Dhibaatooyinkii hore oo dhan ayaa baaba'ayo insha'allah.

Faa'idooyinka nafsiga ah

Waxaa tagayo xanuunnada nafsiga ah sida walwalka, murugta, ka cabsashada bulshada, qofka oo qalbiga ka dareemo farxad iyo macaan, raaxo iyo hurdo qotto dheer, farxad iyo laab furnaan, kaslooni iyo ku sugnaashaha xaqqa, aftahannimo, dareemidda karaamada nafta, qofka oo awoodo in uu ka hadlo naftiisa iyo dalbashada xuquuqdiisa, qalbiga oo laga ilaaliyo xanuunka qoomamada, xasillooni iyo dagganaan, fudeyd nafsi ah iyo firfircooni jireed, sara marka awoodda rabitaanka qofka iyo xakameynta naftiisa iyo hawadiisa.

Faa'idooyinka caqliyeed.

ragti wanaag iyo falcelinno dag dag ah, fududaashiyaha barashada cilmiga, nidaamka doobamiinka maskaxda oo si habsami ah u shaqeeyo,

soo laabashada awoodaha caqliga sida diiradda, xusuusta, fahamka, taxliilinta macluumaadka, qaadashada go'aanno sax ah iyo u hadlidda si hagaagsan.

Faa'idooyinka bulsheed.

Qofka oo noqda bulshaawi, dhisidda qoys wanaagsan, waxaad waqti u heleysaa sameynta waxyaabaha wanaagsan, dadaal iyo dallacaad shaqo, farxad iyo reynreyn xaaseed.

Faa'idooyinka jireed.

Awood galmo, awood muruqeed, dhalaal jyo nuur wajiga qofka laga dareemo, firfircooni iyo waxqabad.

Qeexitaanka bogsashada.

Habdhaqankaada iyo waxyaabaha aad sameyneyso waa falcelinno awtomaatig ka ah tijaabooyinkaadii hore ee maskaxdaada aay keydineysay muddo dheer waxa lagaa doonaya ayaa ah in aad maskaxdaada dib ugu keydiso habdhaqanno fiican.

Markaan ka hadleyno bogsashada guud ahaan waa qofka balwadda leh oo aan ajiibin waxyaabaha ku boorrinaya balwadda oo iska diida sameynta habdhaqan balwadeedka isla markaana ku badasha Habdhaqanno kale oo wanaagsan, ka bogsashada balwadda muuqaallada xun iyo siigeysiga waxaay dhaceysa markaad soo ceshato siddax shey oo aad weysay intaad ku gudo jirtay balwadda laakiin ka dib waa markii aad

fahamto qaabka xanuunka balwadda uu yahay oo aad badasho sida aad u fikirto iyo hab nololeedka isla markaana aad barato xirfado kuu fududeynaya u xallinta dhibaatooyinkaada qaab macquul ah adigoo aan maciin bideynin maadada balwadda kuu ah iyo sidoo kale markii aad xalliso waxyaabaha kuugu boorrinaya laabashada ee kuugu keenay balwadda, shaqooyinkaa waxa aay kala yihiin :

1) shaqada maskaxda.
2) shaqada galmada.
3) shaqada nafsiga ah.

1) Daaweynta xidaddada nafsiga ah ee xanuunka balwadda waxaa aayna yihiin :

- Boorriyayaasha deegaanka.
-waxyaabaha qaldan ee qofka balwadda leh uu aaminsanyahay.
- calaamadaha xun ee shaqsiyadda balwadda leh.

2) shaqada maskaxda.

Shaqada maskaxda oo ah in nidaamka abaalmarinta uu ku soo laabto sidii uu ahaa taasi ayaana u baahan muddo 90 maalmood daawasho iyo siigo la'aan ah waxaa aayna dhameystirmeysaa markii qofka muddo sanad ah uu ka go'o muuqaallada xun iyo siigeysiga.

3) shaqada galmada.

Oo aan ka wadno soo laabashada kacsiga subixi ama mid iska yimaado mararka qaar, kor u kaca rabitaanka galmada, shaqadaan waa muhiim in

la helo gaar ahaan guurka hortiis, waxa aayna ku tuseysaa in jirka u diyaarsanyahay galmada iyo la kulanka xaaska.

4) shaqada nafsiga ah.

Oo ah in aad soo ceshato caafimaadkaada nafsiga ah oo aad ku soo laabato sidii aad aheyd balwadda ka hor, tillaabada koowaad waa in aad soo ceshato xakameynta nafta oo uu kaa tago magnadkii ku soo jiidanayay (in aad fadhiisato guriga adigoo kaligaa ah heysta internet shahwadaada aay joogto laakiin aad laabanin .. waa aay adagtahay ? Sax laakiin waa suura gal ilaah idinkii dad badan ayaana ku guuleystay) sidoo kale in aay kaa baaba'aan calaamadaha nafsiga ah ee balwadda oo uu ugu horreeyo walbahaarka, ka cabsashada bulshada, walwalka iyo hurdo la'aanta.

Waa in aad si fiican u ogaataa in bogsashada aay tahay sida cunug yar oo nuujinta laga gooynayo maalmaha hore waa aay ku adagtahay laakiin muddo ka dib caadi ayuu ula qabsanayaa, sidoo kale ogow soo noqoshada shaqooyinkaas siddaxda ah kama dhigno in aad macsuum ka noqotay ku laabashada balwadda, bilkacsi waa in aad ogaataa suuragalnimada ku laabashada balwadda in aay taagantahay hadii aad is dhigato oo aad xoojin weyso difaac horaadkaada.

Bogsashada waa sida shimbirka wuxuu leeyahay labo garab.

Hadii aan ka soo qaadno bogsashada in aay tahay sida shimbirta oo kale taasi oo madax, jir iyo laba garab la'aantooda aan biibi karin, waxaan

dhihi karnaa madaxa bogsashada waa fahamka iyo garashada xaqiiqooyinka balwaddaa iyo waddooyinka loogu bogsada, jirkana waa go'aanka runta ah iyo shaqada dhabta ah, labada garab midka koowaad waa ka hortagga xilliyada taagdarrida iyo dhicitaanka boorriyayaasha, garabka labaad waa doonista gudaha iyo in qofka MAYA uu ku dhaho wax kasta oo u qurxinaya laabashada.

Asaasiyaadka Bogsashada

1) in aad cilmi iyo faham fiican ka heysato balwadda muuqaallada iyo siigeysiga, dhibaatooyinka balwadda iyo faa'idooyinka ku jiro ka tagiddeeda, waddooyinka looga hortago iyo calaamadaha joojinta ee imaan karo, waa inaad faham buuxo ka heshaa balwadda.

2) in aad ogolaato jiritaanka dhibaato isla markaana aad codsato caawin, adigoo ku tiranaya balwadda in aay tahay xanuun ka mid ah xanuunnada dadka ku dhaco, qodobkaan waa muhiim waayo suura gal ma ahan in aan xallinno mushkilad ilaa qofka dhibbanaha ah uu qirto ama ogolaado jiritaanka mushkiladda

3) qaadashada go'aan dhab ah oo ka yimid qalbiga dhibanaha.

4) baryidda allah iyo u dhawaanshihiisa, dhibaatooyinka aay kuugu reebtay balwadda kuma hagaagayaan maalmo kooban ama xittaa bilooyin, ma inkireyno in wadada bogsashada aay u baahantahay dadaal weyn iyo sabar sidaasi awgeed mar waliba waa in aad allah kaalmo weydisataa isla markaane aad ka faa'ideysato talooyinka dadka kaaga khibrad wanaagsan balwadda.

5) in aad kula dhaqanto balwaddaada aragtida ah (aqbalid iyo dulqaadasho iyo sabar); in aad aqbasho cadaadiskeeda oo aad cadaadiskaas u aragto mid ka mid ah nolol maalmeedkaada ka dibna aad muujiso dul qaad iyo sabar ilaa aay ka dagto shahwada iyo dareenka.

6) in aad ku kalsoonaato in aad awooddo bogsashada, bogsashada waay adagtahay hasayeeshee mustaxiil aan la gaari karin ma ahan, fikradda bogsashada hadii aad fogeysato maadaama aay adagtahay taasi waxaa ka dhalanayo in aay kuugu sii adkaato bogsashada.

7) in aad baarto boorriyaha deegaaanka ee kuugu sababay balwadda si aad u daaweyso.

8) in himmadaada sarreyso iyo markasta in aad baraarugsanaato, bogsashada uma dhawo qof himmadiisu hooseyso ama laheyn go'aan adag, qodobkaan waa qodobka kala saara kan ku guuleystay wadada bogsashada iyo kan ku fishilmay, sidaa awgeed waa in aad fulisaa waxyaabaha lagaa dalbayo adigoo marna aan ka gaabineynin ama aan ka caajiseynin.

9) in aad ku hawlgasho qorshaha bogsashada ee aad qortay.

10) in aad si wada jir ah ugu shaqeyso labada garab ee bogsashada (ka fogaansaha waxyaabaha boorriya laabashada) iyo (xoojinta doonistaada gudaha iyo sidoo kale in aad xoojjiso in awoodda aad maya ku dhihi karto waxyaabaha kuugu boorrinaya laabashada).

11) in aad araggaada laabto, hadii aad ii damaanad qaaddo laabitaanka aragga waxaan kuu damaanad qaadayaa in aad si deg deg ah ugu horumareyso wadada bogsashada insha'allah, ka hortag marwaliba waxyaabaha keenaya in aad aragga sii deyso sida in aad fududeysato sii

deynta aragga ama himmadaada oo hoos u dhacdo ama in aad hilmaamta bogsashada.

12) in aad badasho qaabka deegaankaadii hore, sida in aad iska tirtirto muuqaallada xun ee kuu keydsan, in aad ka fogaasto saaxibbada xun, in aadan tagin meelaha qaar ee muuqaallada xun ku soo xusuusinaya iwm .... sidoo kale in aad teedo u sameyso laabashada sida in aad kombiyuutarka ku daawato barandada guriga ama in aad albaabka qolka furato oo aad dusha u sii jeediso, in aad isticmaasho barnaamijyada xanniba muuqaallada muuqaallada xun iwm.

14) in aad internet-ka u isticmaasho si feejigan adigoo raacaya qaacidooyin sida:

- in aad kombiyuutarka ku isticmaasho bannaanka guriga iyo meelaha caamka ah.
- in aad isticmaasho barnaamijyada xanniba muuqaallada anshaxa xun.
- in aad iska tirtirto kannaallada telefeshinka ee aan habbooneen.
- in aad galin shabakadda internet-ka ujeeddo la'aan oo markii aad dhameysato ujeedadii aad u gashay aad si dag dag ugu baxdo.
- in aad diyaar u ahaato soo muuqashada xayiisiinno aan habooneen oo aay ku jiraan dumar qaawan, dhicitaannada badankood waxaay ku yimaadan qasad la'aan waxaana u sabab ah in inta badan xayiisiinnadaas si lama filaan ah usoo muuqanayaan, sidaa awgeed hadii aay kaa soo horbaxaan xayiisiinnada nuucaas waa in aad horay ka fulisaa qorshaha baxsadka.
- in aad shabakadda galin xilliyada habeenki baahi weyn in aad u qabto mooyee.

- in aad shabakadda ku isticmaalin qolka jiifka.

- in aad joojiso isticmaalka barnaamijyada baraha bulshada ee inta badan lagu faafiyo sawirrada qaaqaawan sida tiktok.

- in aad moobeelkaada ama kombiyuutarka baasweerkiisa ka dhigato erayo ku xusuusinayo muhiimmadda bogsashada sida (bogsashada waa muhiim muuqaallada xun waa albaabka nolosha xun, arggeyga kuma wasaqeynayo Muuqaallada xun iwm).

- in aad saarato moobeelka ama kombiyuutarka sawir ku xusuusinaya bogsashada.

15) In aad sameysato taageerayaal kuugu garab istaago wadada bogsashada sida in aad ku biirto koox dooneysa joojinta balwaddaan ama in aad yeelato waxa loo yaqaan lamaanaha bogsashada oo laga wado qof kula billaabo joojinta balwaddaan si uu kuu dhageysto markaad u baahantahay qof xaaladda aad ku jirto aad la wadaagto, isla markaana aad isula xisaabtantaan.

16) in aad fahamto xilliyadda aad u nugushahay dhicitaanka.

17) in aad barato waddooyinka lagu helo raaxada nafsiga ah iyo waddooyinka looga fogaada dareennada aan wanaagsaneen, maxaa yeelay sababaha ugu weyn ee balwad kasta waxaa ka mid ah qofka oo fahmi waayo sida uu ugu gudbo dareennada aan wanaagsaneen isla markaana waa sabata ugu badan ee keenta dhicitaanka iyo ku laabashada balwadda.

18) in aad noloshaada ku soo kordhiso caadooyin wanaagsan oo aad ku buuxineyso waqtigii aad ku bixin jirtay daawashada muuqaalladaas sida in aad sameyso jimicsi, wax aqris iwm.

19) in aad maareyso fikradda qurxisa laabashada.

20) in aad maareyso dhicitaannadaada.

21) qoridda nolol maalmeedka bogsashadaada si aad u fahamto meelaha bannaan ee lagaaga yimaado waa in aad qortaa xilliyada halista ah ee aad mareyso, dareennada aan wanaagsaneen iyo qaabkii aad ula dhaqmi laheyd gaar ahaan cabsida, murugta, carada iyo dareemidda dambi, sidoo kale guulaha iyo hakadyada kuugu dhacaya taasi oo aan ka wadno in aad qorto wax kasta oo u wanaagsan bogsashada oo aad sameysay iyo waxkasta oo qalad ku ah bogsashada oo kaa dhacy.

22) in aad si dhab ugu fikrito sidii aad ku guursan laheyd, guurka wuxuu ka mid yahay sababaha ugu weyn ee kaa hor istaagi karo laabashada, raac amarka nabiga ﷺ ee uu ku faray in uu guursado qofkii awoodo qarashaadka guurka hana ku mashquulin dhibaatooyinka la socda guurka rabbi ﷻ ayaa kuu kaalmeynayo maadaama aad dooneyso dhawrsanaan, daawashada muuqaalladaan waxaay qofka ku keenayaan in uu ka fogaado guurka.

F.G : ha guursanin adigoo aan ka caafimaadin saameynada muuqaallada xun.

Bogsashada waxaay ku tiirsantahay xoojinta siddax dhinac oo muhiim ah

- dhanka cibaadada oo ah inaad xoojiso xiriirka aad la leedahay allah SWT adigoo ku dadaalaya salaadda, soonka , adkaarta iyo cibaadada noocyadeeda kala duwan.
- dhanka caqliga oo ah inaad kor u qaaddo aqoontaada isla markaana aad kobciso macluumaadka la xiriira fahamka balwadda.
- dhanka jirka oo aay hoos imaanayan helitaanka hurdo kuugu filan, qaadashada raashiin dhiilatiran iyo sameynta jimicsiga.

Tilmaamo la doonaya in laga helo qofka doonaya ka bogsashada balwadda muuqaallada xun iyo siigeysiga.

1) tala saarashada allah.

2) sabar, dul qaad iyo isku dayo badan.

3) is hormarin joogto ah.

4) ogolaashaha gaabinta iyo qaladaadka .

5) sharidda duleellada iyo baaritaanka isha dhibaatada iyo sababteeda.

6) dib u soo celinta xiriirradii dhumay ee bulshada iyo dhex galidda mujtamaca.

7) diiradda oo aad saarto hawlaha ku hor yeello adigoo aan ku mashquuleynin ka fikirka mustaqbalka.

8) nafta oo lala jihaado iyo muujinta dadaal badan iyo wahsi la'aan.

Hadii aad sameyso 99% waxyaabaha lagaaga baahanyahay si aad ugu guuleysato bogsashada waxaa la arkaa in lagaaga soo duso duleel aad dareemeynin.

Ogow walaalkeyga doonayow in aad ka bogsato daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga in aad wajjihi doonto arrin adag oo aan looga baahneen fududeysi iyo is dhigasho, sida aan soo sheegnay balwadda daawashada muuqaallada xun la mid ma ahan balwadaha kale; sawiro qof doonaya in uu bogsado laakiin maadadii balwadda u aheyd ee uu doonayay in uu ka bogsado aay hortiisa taallo maalin waliba iyadoo bilaash ah, hadii uu qofkaasi si dhab ah u muujinin sabar iyo fulinta qorshayaasha bogsashada waxaa uu qarka u saarnaan doonaa dhicitaanno is daba joog ah oo soo

noqnoqda, sidaa awgeed qofkaa waa in uu isticmaalaa labada garab ee bogsashada ee kala ah :

- ka fogaanshaha waxyaabaha ku boorrinaya dhicitaanka.
- xoojinta awooddiisa rabitaan si uu u wajjaho fikrad kasta oo qurxineysa dhicitaanka.

Mabaadi'da muhiimka ah ee safarka bogsashada.

1) **bogsashadaada ka hor mari noloshaada.**

Waa in aad bogsashada ka dhigtaa waxa ugu muhiimsan noloshaada, waa in aad markasta maanka ku heysaa oo aad marna kaga mashquulin arrimo kale xittaa ha ahaadeen waxyaabo muhiim ah, noloshaada oo dhan waa in aad dib dhigtaa oo aad hormariso bogsashadaada, ka hormari waxbarashada, shaqada iyo guurka; maxaa yeelay la'aanteed kuma naalloneysid nolol wanaagsan ee waxaad noqoneysa sida jir aan laheyn ruux.

2) Ha ajiibin

Ula dhaqan balwaddaada si habsami wanaagsan adigoo maraya wadada (aqbalidda, dulqaadka iyo sabarka) in aad aqbasho oo aad la noolaato cadaadiska maalinlaha ah ee uu ku saarayo dareenka adigoo ka soo qaadaya qeyb ka mid ah nolol maalmeedkaada iyo sidoo kale in aad muujiso dul qaad iyo sabar ilaa uu ka dagayo cadaadiska dareenka.

3) wada hadal ma jiro Waa qodob aad iyo aaad muhiim u ah isla markaana hadii aad fuliso kaa ilaalin doono -ilaah idinkiis- dhicitaanno badan.

Markii aay kuugu soo dhacdo fikrad kuugu boorrineysa ku laabashada daawashada iyo siigeysiga ama aad mareyso xilliyada aad u nugushahay laabashada waa in aad horay ka fulisaa **qorshaha baxsadka** adigoo maskaxdaada u ogolaaneynin wada hadal isla markaana ka fogaanaya dib dhigga maxaa yeelay il biriqsi kasta oo ku dhaafo adigoo aan fulineynin qorshaha baxsadka waxaa uu kuu sii dhaweynayaa sibqashada ama laabashada.

5) waxii aan la wada sameyn karin lagama wada tago

Hal laabasho waxaa aay ka fiicantahay labo iyo siddax marna yeey dhicin in aad is dhiibto oo aad dhahdo "maxaa ii dhawran aan si fiican u baashaalo" fikraddaas waa cadowga bogsashada, hadii aad dhacdo laakiin aad naftaada ka qabato in aay kula sii tiimbato daawashada iyo siigeysiga waxaan ku leennahay waxaad sameysay waxqabad weyn oo waxaad ku tillaabsatay guul.

6) balwaddaada waa heerka sirtaada waxaa waajib ah in aad kaligaa qaadin dhibaatada balwaddaada oo aad raadiso dhaqtar ama lamaana bogsasho ama qof ka mid ah qoyska ama qaraabada ama asxaabta oo leh khibrad iyo xikmad isla markaana lagu kalsoonaan karo si aad ula wadaagto dhibaatada ku heysato.

7) ka horatagga ayaa wanaagsan ka fogow dhammaan waxyaabaha kicinaya dareenka iyo xilliyada halista ah hana u babac dhigin adigoo is moodaya inaad awood leedahay.

8) ha joogsanin oo sii joogteey wadada bogsashada wax kasta oo dhaca si kasta oo aad ugu dhacdo hakadyo sii joogteey wadada bogsashada, in aad heyso wadada bogsashada ayaaba ah bogsasho xittaa is badalka fiican ee aad dareemeyso ha noqda mid yar ama mid aad dareemeynin, waxa lagaa doonaya waa in aad heyso wadada bogsashada adigoo aan isku mashquulineynin natiijada.

9) fulinta hal qorsho ayaa ka wanaagsan barahada kun qorsho

oo aan ka wadno in aad shaqo ka dhigata oo kaliya uruurinta macluumaadka iyo dejinta qorshayaal iyo barnaamijyo laakiin markaay timaaddo fulinta aad waxba sameyneynin.

10) bogsashada waa safar nololeed aan dhamaaneynin waxaa uuna u baahanyahay dadaal iyo rafaad Maxaa yeelay balwadda waa xanuun sidaa awgeed fikradaha kuu qurxinaya laabashada waay kula soconayaan noloshaada laakiin muddo dheer ka dib taagdarro ayaa ku imaaneysa, waxaa waajib kuugu ah in aad la qabsato xaqiiqadaas, qaabka xanuunka balwadda ayaa ah sidaan, xanuun kasta bukaanka waa in uu la noolaadaa talooyinka iyo dadaallada ka badbaadinaya dib u soo kaca xanuunka, qofka leh balwadda waa sida qof kaxeynaya baabuur aan laheyn bareeg wuxuu u baahanyahay dadaal iyo feejignaan gaar ah, qofka balwadda leh waa sida qof doonaya in uu u socdo jiha gaar ah laakiin naftiisa aay dooneyso jn aay la aaddo jiha kale qofka sidaas ah wuxuu u baahanyahay dadaal nafsi ah iyo mid maskaxeed iyo mid jireed si uu u qasbo naftiisa.

11) bogashada kuma soconeyso waddo toosan waxaa ku soo maraya xilli aad u adag oo aay dib kuugu soo laabanayaan calaamadaha joojinta ee ha niyad jabin is badalka wanaagsan wuu jiraa.

12) sibqashada kuma timaaddo si kadis ah, sibqashada waxaay ka dhalataa cillad ka jirta dejinta qorshaha bogsashada ama fulintiisa.

13) la noolow maalintaada oo kaliya in badan haka fikirin waxii la soo dhaafay si aad u murugoonin iyo mustaqbalka si aad u walwalin, waxaa lagaa rabaa in aad diiradda saarto oo kaliya shaqooyinka lagaa doonaya maalintaada si aad u bogsato; in aad ka murugooto xanuunnadaadii hore ee aad soo dhaaftay ama aad ka walwasho mas'uuliyadaha mustaqbalka gaar ahaan in aad ka walwasho sidii aad si fudud ku gaari leheyd bogsashada waxaay kuugu keeneysaa cadaadis nafsi ah oo laga yaaba in uu soo nooleeyo fikradaha qurxiya laabsshada, sidaa awgeeed ku billow maalintaada jadwalka shaqooyinka aad qaban laheyd ka dibna fikrkaada iyo diiraddaada isugu geey gabagabeynta shaqooyinkaas oo kaliya.

14) ma jirto hal waddo oo loo maro bogsashada sida balwadda sababaha keena aay u badanyihiin ayey bogsashada u leedahay waddooyin badan.

Xilliyada halista ah

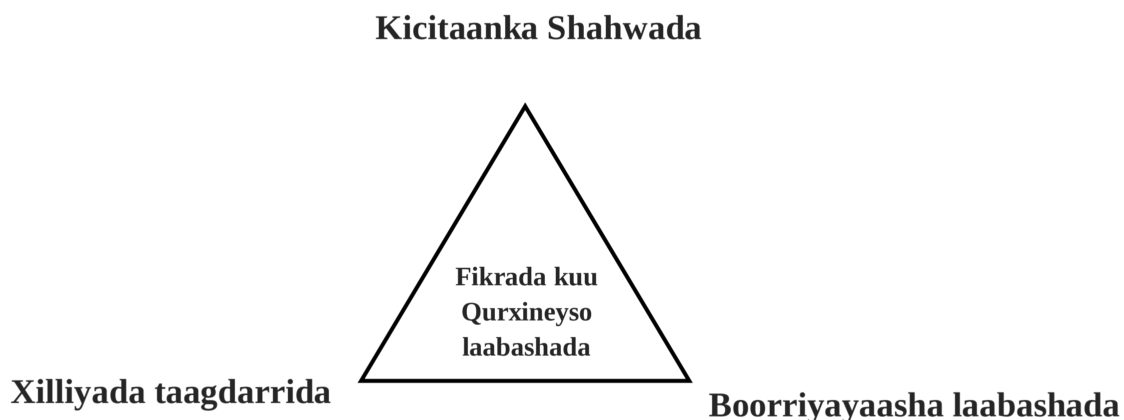
Dhacdooyinka mararka badan keena ku laabashada daawashada muuqaallada xun ama siigeysiga waxaan ku soo koobi karnaa seddax qodob oo aan ku magacaabi karna **siddax xagalka halista**, markii la helo qodob ka mid ah siddax xagalka halista waa in aad horay ka fulisaa qorshaha baxsadka adigoo aan isku dayeynin inaad u babac dhigto hakkinta dareenkaada; sababtoo ah xilligaas waxaa hoos u dhacaya fikirka mandhiqiga ah ee ku saleysan caqliga iyo cilmiga oo waxaa qofka hagaya dareenkiisa.

Siddax xagalka halista waxaa uu ka koobanyahay :

1) kicitaanka shahwada.

2) boorriyayaasha laabashada.

3) xilliyada taagdarrida.



Qodobadaan seddaxda ah ee uu ka koobanyahay siddax xagalka halista waxaay la mid yihiin sida gaas u baahan in uu helo dhimbishii hurin laheyd, hadda waxaa dhimbil inoo ah fikradda kuugu boorrineysa ama kuu qurxineysa laabashada taasoo ah marxaladda koowaad ee laabashada. Galitaanka xilliyada halista ah waa in aay barbar socotaa aragti fogaan qofka u ogolaaneysa in uu fahmo galitaanka xaalad halis ah oo ku keeni karto laabasho, si qofka uu ugu sii diyaar garoobo fikradaha u imaan karo ee u qurxinayo laabashada ; maxaa yeelay waxaa dhacdo marar badan in qofka uu soo galo waqtiyo halis ah asigoo aan ku baraarugsaneen taasoo ku keeneysa qofka in uu galo silsilad isdaba joog ah oo ku billaabaneysa fikrad qofka u qurxineysa laabashada kuna dhamaaneysa oohin iyo is liidid ka dib markii uu qofka dhaco.

Sidaa awgeed in aad ku baraarugsanaato oo aad la socoto in aad soo gashay xilli halis ah waxaa uu kaa kaalmeynayaa in aad sameyso diyaar garow iyo feejignaan oo aad qaadato go'aanno habsan.

Xilliyada halista ah markaad mareyso haku kalsoonaanin in badan naftaada hana fududeysanin qorshaha baxsadka oo ha isku dayin in aad isku siramato oo aad hor istaagto dabeylaha shawhwada; waxaa la hubaa in aay lugahaada dhulka ka qaadayaan oo aay ku riiqayaan.

Tillaabooyinka shanta ah ee aad kula dhaqmeyso xilliyada halista.

1) baraarugsanaan iyo feejignaan deg deg ah.

2) si deg deg ah inaad ula fal gasho xaaladda

3) qorshahayasha baxsadka

4) u dulqaadashada cadaadiska (shahwada iyo fikradaha kuugu boorrinaya laabashada iyo dareennada aan wanaagsaneen).

5) dhalinta ama sameynta fikrado lid ku ah laabashada.

Shahwada

Shahwada waa baahi rabbi SWT uu ku abuuray bani'aadamka oo hadii aay jiri laheyn aay baabi'i laheyd nolosha, laakiin shahawadaas ayaa waxaay noqon kartaa isha farxadda iyo reynreynta qofka hadii uu ku bixiyo waddo xalaal ah sida guurka sidoo kale waxaay noqon kartaa isha ayaandarrada iyo rafaadka waa hadii uu ku bixiyo waddo aan xalaal aheyn.

Inta badan shahwada galmada waxaay qofka ugu timaaddaa qaab soo boodid ah oo halamar ayey shahwada u kaceysaa si muuqato iyadoo waxa kicinaya uu noqon karo dareen kiciye dibadda kaga yimid ama sabab la'aan.Sidoo kale waxaa muhiim ah in aay ku baraarugsanaadaan dadka muddo ku soo dhex jiray bogsashada oo soo dhaafay ku dhawaad 60 maalmood oo nadiif ah in si gaar ah aay u dareemi karaan sara u kaca shahwada; waayo xilliyadaas waxaa dib u soo laabanaya shahwadii dansaneed muddo sidoo kale waxaa yaraanayo himmada iyo hanqal

taagga qofkii bogsadaha ahaa oo laga yaaba in uu hilmaamo muhiimadda sii heynta wadada bogsashada.

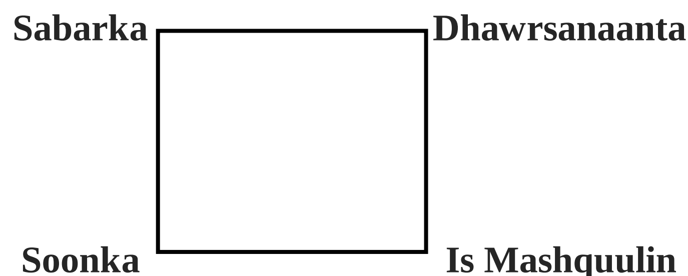
Hadaba si aad u xakameyso shahwadaada waxaad u baahantahay in aad raacdo afar talo oo aan ku magacaabi karno afar geeska xakameynta shahwada.

1) Sabarka.

2) dhawrsanaanta.

3) soonka.

4) Is mashquulin



1) Sabarka.

Macluumaadka muhiimka ah ee aay moogyihiin dadka intooda badan waxaa ka mid ah in sara u kaca shahwada uu koobanyahay oo kicitaankeeda uu sabbeynaya oo markii aay gaarto meesha ugu sarreyso aay soo dageyso oo aay ku laabaneyso sida caadiga ah muddo 10 - 15 daqiiqo gudahooda ah, hadii uu qofka sameynin waxyaaba sii kicinaya dareenkiisa, hasayeeshee qofka moog intaas waxaa laga yaabaa in uu u maleeyo in shahwadiisa aay dageynin in uu siigeysto mooyee taasi oo ah qalad aad u weyn, iska sabar daqiiqado ka dib cadaadiska shahwada wuu kaa tagayaa insha'allah.

2) Dhawrsananta.

oo aan ka wadno in qofka uu araggiisa laabo iyo in uu si kas ah ugu fikirin galmada iwm sidoo kale in uu ka fogaado wax kasta oo dareenkiisa kicinaya.

3) Soonka.

Hadii aad xamili weyso shahwada oo cadaadiskeeda uu kuugu daba dheeraada oo aaysan aheyn dareen mararka qaar ku qabanaya waa in aad badisaa soonka; waa dardaarankii suubanaha ﷺ uu siiyay qofkii aan awoodin guurka, saameynta wanaagsan ee soonka kuma koobno jirka oo kaliya ee soonka ayaa qofka gilinaya xaalad uu dhadhansado waxyaabaha wanaagsan ee suuban taasi oo qofka ka fogeyneysa laabashada iyo ku noqoshada caadooyinka xun, hasayeeshee qofka markii uu affuro waa in uusan fududeysanin xumaanta iyo sidoo kale in uu badsanin raashiinka markii uu affurayo gaar ahaan raashiinka kiciya shahwada, sidoo kale in uusan ka tagin suxuurta si uusan u dareemin gaajo iyo harraad aad u daran oo sabab u noqda in qofka uu galo xilliyada taagdarrida.

3) Is mashquulin.

Oo aan ka wadno in qofka uu isku mashquuliyo shaqooyin maskaxeed ama jireed si uu maskaxdiisa ugu leexiyo ka fikirka shahwada sida in uu la xiriiro asxbaabtiisa ama uu ka baxo guriga ama uu sameeyo jimicsi deg deg ah ama uu ku qubeysto biyo qabow ama uu ku dhaqo xubinka taranka biyo qabow, Sidaasi waxaa la sameynayaa marka shahwada aay aad u kacsantahay laakiin marka aay caadiga tahay waxaa waajib ah in aad isku

mashquuliso shaqooyinka faa'idada leh kuwa jireed ama kuwa maskaxeed sida jimicsiga, waxbarashada, shaqooyinka bulshada loogu adeega.
Afartaan qodob waa in aay barbar socotaa sameynta qorshayaasha baxsadka iyo dhalinta fikradaha lidka ah si loo xakameeyo shahwada kacsan.

Si uu qofka ugu fogaado sara u kaca shahwada markii uu subixi soo toosaya gaar ahaan hadii uu dhadhabay (isku biyo baxay) waa in uu si deg deg ah ugu joogsadaa sariirta oo horay ka billaabaa shaqooyinkiisa, sidoo kale waxaa wanaagsan in qofka kaligii uusan seexanin qolka hadii uu seexdane uu furto albaabka.

Boorriyayaasha
waa falalka iyo xaaladaha ku soo xusuusinaya oo kuugu boorrin kara dhicitaanka iyo ku laabashada daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga.

Waxaa ka mid ah :
1) aragtida dareen kiciyayaasha.
2) sawirashada iyo ka fikirka galmada.
3) Taabashada xubinka taranka.
4) xaaladaha qaar; qasab ma ahan in boorriyaha laabashada uu xiriir la leeyahay galmada laakiin waxaa uu noqon karaa xaalad, cod, shiir, meel gaar ah; maxaa yeelay marka qofka uu daawanayo muuqaallada xun ama uu siigeysanayo maskaxdiisa wax kasta oo ku hareereysnaa waqtigaas

waxaay ku xereysaa raaxadii daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga, sidaa awgeed qofka xilliga uu daawanayay muuqaallada xun ama uu siigeysanayay meesha uu joogay, codka uu maqlayay, shiirka u soo urayay iyo wax kasta oo ku hareereysnaa hadii uu dib kala kulmo mid ka mid ah sida in uu maqlo cod uu maqlay xilligii daawashada ama siigeysiga waxaay maskaxda dib u soo celineysaa xusuusta muuqaalka uu daawaday qofka.

Xilliyada taagdarrida.

Waxaad is arki doontaa xilliyada qaar adigoo daawanaya muuqaallada xun ama siigeysanaya iyadoo aay jirin shahwo kuugu riixeysa hasayeeshee waxaay kuu noqotay dhaqan iyo caado aad u sameyneysa si awtumaatik ah ka dib markii aay dhacaan boorriyayaasha laabashada iyo xilliyada halista.

Sidaa awgeed qofka ayaa maciin bidaya daawashada muuqaallada xun ama siigeysiga si uu ugu cararo dareen xanuun ku keenay oo uu u helo dareen raaxo leh.

Waxaan halkaas kala soo bixi karnaa qeybo ka mid ah xilliyada taagdarrida, marka qofka uu ku jiro xaalad murug ama walwal ama cadaadis nafsi ah uu dareemayo waxaa uu qofka u cararayaa muuqaallada xun ama siigeyiga si uu kaga raaxeysto dareenka xun ee uu marayo, sidoo kale xilliyada farxadda daran aay jirto ama marka uu soo idleeyo qofka shaqo aad u adkeed oo uu dareemayo raaxo in uu ku abaalmariyo naftiisa daawashada muuqaallada xun ama siigeysiga.

Sidaa awgeed mararka qaar waxaa dhacayso in shahwadaada ebar tahay oo aay kuugu heynin wax cadaadis ah laakiin aad dhacdo.

Xilliyada taagdarrida : waa waqtiyada iyo xaaladaha uu hoos u dhac ku imaanayo doonistaada gudaha ah oo aad qarka u saarantahay ku laabashada daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga.
Waxaa si go'an mamnuuc u ah inta lagu gudo jiro xilliyada taagdarrida isticmaalka shabakadda internet-ka.
Markii uu qofka galo xilliyada halista ah waxaa laga doonayaa in uu muujiyo diyaar garow iyo baraarugsanaan, waa in qofka uu la socdaa in uu ku jiro xilli ka mid ah xilliyada taagdarrida si uu u feejignaado oo uu u fuliyo qorshayaasha baxsadka.

Xilliyadaas waxaa ka mid ah :
1) qofka oo dareemo bogsashada isla markaana isku sirmo gaar ahaan markuu gaaro maalinta 60aad ee bogsashada iyadoo uu hoos u dhac ku yimid himmada qofka isla markaana uu hilmaamay faa'idada bogsashada iyo sidoo kale soo laabashada shahwadii dansaneed (maxaa yeelay jirkii aay daashadeen muuqaallada xun wuu soo bogsanayaa muddo kooban ka dib) iyo qofka oo dareemayo xamaasad, kalsooni iyo awood jireed taasi waxaa ka dhalanayo in qofka uu fududeysto laabidda aragga gaar ahaan musalsallada iyo aflaamta taasi oo ugu dambeyn qofka ku geyneysa galitaanka baraha muuqaallada xun.
2) daal, firaaqo, wahsi iyo waxqabad la'aan.

3) Cadaadis nafsi ah ama cadaadiska shaqada gaar ahaan marka qofka uu ka soo laabto waxbarashada ama shaqada uu ka soo laabto xilliyada habeenki ka dibna shabakadda uu ku dul isticmaalo sariirta.

4) Fududeysiga iyo ku dhicitaanka waxyaabaha lidka ku ah bogsashada sida sii deynta aragga marka qofka uu daawanayo telefeshinka ama uu isticmaalayo baraha bulshada iyo sidoo kale in qofka shabakadda internet-ka uu isticmaalo asigoo aay u asteysneen qawaacid uu kaga fogaanayo halista.

5) dareennada aan wanaagsaneen guud ahaan gaar ahaan murugta, carada, walwalka iyo dareemidda dambi.

6) Quusta iyo niyad jabka ka dambeeya guul darrada iyo fashilka.

7) Gabagabeynta shaqo culus iyo dareemidda raaxo nafsi ah.

8) daal jireed ama mid maskaxeed ama hurdo la'aan.

9) moobeelka oo sariirta lagu kor isticmaalo waxaa si go'an u mamnuuc ah in moobeelka sariirta korkeeda aad ku isticmaasho, moobeelka oo sariirta lala tago waa xilliyada ugu muhiimsan ee taagdarrida waxaa uuna ka mid yahay sababaha ugu waaweyn ee laabashada, sidoo kale waxaa si guud u mamnuuc ah in shabakadda internet-ka ama telefeshinka lagu isticmaalo qolka jiifka.

10) kalinimada iyo ka fogaanshaha bulshada, kalinimada waa xilliyada taagdarrida kuwooda ugu waaweyn.

11) xilliyada shahwada aay aad u kacsantahay (inkastoo laabashoyinka dadka balwadda leh intooda badan aay sabab u aheyn sara u kaca shahwada)

12) maalmaha ku xiga laabashada gaar 24-ka saac ee usoo horreysa maadaama shahwada aad u sarreyso isla markaana ka fikirka galmada uu daranyahy sidoo kale waxaa qofka u dhaw niyad jabka, quusashada iyo dareemidda liidnaan iyo dambi, ka dib waxaa dhaceyso in qofka uu u hoggaansamo fikradda ku dhaheysa maxaa kuu dhawran iska baashaal oo si fiican u dhex tiimbo daawashada muuqaallada xun!.

13) dhafarka habeenki.

14) dhadhabka gadaashiis marka subixi qofka soo tooso.

15) Imtixaanaadka (ka hor si qofka uu kaga raaxeysto cadaadiska wax diyaarinta iyo ka dib si uu nafta ugu raaxeeyo maadama uu ka soo gudbay hawl adag).

16) Xilliyada ciidaha.

17) maalmaha fasaxa tusaale : khamiista iyo jumcada.

18) marka qofka uu qabto moobeelka ama muuska kombiyuutarka ama hagaha telefeshinka (waxaa la doonayaa in qofka xilligaas uu feejignaado oo diyaar uu u ahaado soo muuqashada xayiisiin aan habooneen oo lama filaan ah.)

19) faduulka qofka oo ku qaado in uu furo wararka iyo sawirrada iyo muuqaallada dareenka kicin kara.

20) U hilowga iyo u xiisidda muuqaallada xun waa sababaha ugu waaweyn ee laabashada waxaana keenaya hilowgaas qaabka loo soo bandhigayo muuqaalladaas oo ah mid soo jiidasho leh, si aad ugu badbaado u xiisidda doobamiinka muuqaallada xun baadi goob oo samey wax wanaagsan oo faa'ido leh isla markaana xamaasad leh.

21) in aad gasho xaalad aad marar badan ku dhacday laabasho adigoo aan diyaar garoobin.

22) guurka maalamaha ka horreeya maadaama xilligaas inta badan laga fikiro caafimaadka galmada, kacsiga, biyo baxa deg degga ah sidaa awgeed xilligaas waxaa dhacdo in shabakadda internet-ka laga baaro qaababka loo xoojiyo shahwada baaritaankaas waxaa ka dhalan karo soo muuqashada sawirro iyo muuqaallo aan habooneen taasi oo sababeyso laabashooyin fara badan, sidaa awgeed waxaa wanaagsan in xilligaas aad ka fogaato shabakadda internet-ka iyo waxkasta oo kicin karo dareenkaada.

23) xilliga aad iska hor imaadaan lamaanahaada oo aad dareemeynin diirranaanta xiriirka.

Xaaladaha adag ee bogsashada.

Xilliyada adag ee bogsashada waa waqtiyada aay kordheyso fursadda laabashada qofka, waxaa xilliyadaas waajib ah muujinta digntooni iyo feejignaan sidoo kale in qofka diyaar garowgiisa uu kor u qaado iyo sidoo kale in uu u dagsado xaalad kasta oo ku keeni karto laabasho qorsho fariid ah oo uu kaga hortagayo.

Xilliyadaas waxaa ka mid ah :

- kalinimada waana meelaha ugu muhiimsan ee aay ka yimaadaan fikradaha kuu qurxiya laabashada.
- fikradda maskaxda kaa qabsaneysa ee kuugu boorrineysa laabashada.
- xaaladda inta badan aad ku dhacdo laabasho.

- xilliyada hurka shahwada.

- cadaadiska daran ee nafsiga ah.

- daal iyo firaaqo.

- qofka oo awoodi waayo dhameynta hal usbuuc oo nadiif ah (xaaladdaan waxaa waajib ah in qofka uu ka fogaado shabakadda internet-ka iyo shaashadaha oo uu diiradda saaro qorshayaalka baxsadka asigoo dib u saxaya qaladaadka qorshahiisa bogsashada isla markaana sharaya duleellada lagaga yimid.)

Waxaa waajib ah in xaalad kasta oo ka mid ah xaaladaha aan soo sheegnay aad u dijiso qorsho jaan go'an oo aad fuliso markii aay kuugu timaaddo xaalad ka mid ah xaaladahaas, qorshahaasi waa in uu ka koobnaadaa qorshayaal baxsad oo deg deg ah iyo dhalinta fikrado adag oo lid ku ah laabashada.

Siddaxda cadow ee qarsoon ee bogsashada.

1) Telefeshinka.

2) baraha bulshada.

3) meelaha aay joogaan duamrka is qaawiya.

Siddaxdaan arrin waa sababaha aan la fileynin ee laabashada maxaa yeelay inta badan waa la fududeystaa oo lagama digtoonaado maadaama aay aheyn muuqaallada xun ee tooska ah, iyo sidoo kale in badan oo naga mid ah ayaa u isticmaalayo siddaxdaas shey baahi shaqo ama mid waxbarasho.

laakiin waa in aad ogaataa in siddaxdaan shey aay yihiin meesha ugu badan oo aay si lama filaan ah kaga soo muuqdaan sawirrada iyo muuqaallada aan habooneen ee dareenka kiciyo kuwaas oo laga yaabo in aay la soo kulmaan xilli qofka uu jilicsanyahay ama uu feejigneen oo si deg deg ah aay u dhalato fikrad qofka u qurxineysa laabashada, sidaa awgeed waxaa wanaagsan in siddaxdaan shey laga fogaado hadii qofka uu ka maarmi waayo waa in uu raacaa asaasiyaadka isticmaalka internet-ka oo uu muujiyaa feejignaan oo diyaar uu u ahaadaa soo muuqashada sawir ama muuqaal aan habooneen, sidoo kale waa in uu diyaar u ahaado dhalashada fikrad u qurxineysa laabashada.

Hadii aad si habsan ula dhaqanto siddaxdaan arrin waxaan kuu damaanad qaadeynaa in aad ka dhawrsanaan doonto insha'allah dhicitaanno aad u badan.

Muuqqa dabinka ah.

Muuqqa dabinka waa sawir ama muuqaal dareen kiciya ah oo si lama filaan ahne kaga soo muuqanaya mid ka mid ah siddaxda cadow ee qarsoon ee bogsashada kaas oo la soo kulmayo xilli qofka uu ku jiro mid ka mid ah xaaladaha adag ee bogsashada taasi oo aay ka sii dhalaneyso faduulka qofka in uu ku qaado fiirinta muuqaallada ama sawirrada dareenka kicinaya taasi oo sababeyso dhalashada fikraddii qurxineysay laabashada taasi oo inta badan qofka si adag maskaxda ugu qabsaneysa wadahadal yar ka dibna waxaa xigo go'aanka laabashda oo deg deg ah waa hadii si dhaqso ah marka hore loogu hortagin.

Muuqqa dabinka wuxuu ka mid yahay sababaha ugu weyn ee dhaliya fikradaha adag ee qofka u qurxiya laabashada; maxaa yeelay wuxuu kulansanayaa mid ka mid ah siddaxda cadow ee qarsoon iyo mid ka mid ah xaaaladaha adag ee bogsashada.

Waxaana cajiib ah in muuqqa dabinka inta badan baraha qaarkood si ula kac ah u faafiyaan iyagoo doonaya in aay ku soo dabtaan dadka aan la soconin caalamkaan si aay ugu ridaan godadka madow ee muuqaallada xun ama daawadaha hadii uu yahay qof balwadda muuqaallada leh aay sii heystaan.

Xaaladda laabashada.

Waa xaaladda inta badan aay ku dhex dhacdo daawashada muuqaallada xun ama siigeysiga.

Hadii aan si kale u dhigno waa xaaladda ugu badan oo sababta laabashada, qof kasta wuxuu leeyahay xaalad laabasheed oo uu kaga duwanyahay dadka kale dadka qaar xaaladda laabashadoda waa in aay habeenki inta aay seexanin ka hor sariirta la taagaan moobeelka ka dib markii aay ka yimaadeen shaqada iyagoo daallan, sidaa awgeed waxaan ku talineynaa in marna moobeelka aan sariirta lagu dul isticmaalin iskaba daaye waxaan ku talineynaa in qolka jiifka aan lagu isticmaalin telefeshin iyo shabakadda internet-ka.

Dadka qaar xaaladda laabashadooda waa in kaligood aay guriga joogaan, qaar kale xaaladda laabashadooda waa firaaqada iyo daalka.

Garashada xaaladda laabashada waxaay kuu ogolaaneysaa in aad sameyso diyaar garow oo aad dijisato qorsho aad kaga fogaaneysa laabashada sidoo kale waxaad u isticmaali kartaan aad ku baraatikeyso taatikada u banbixidda iyo ajiibid la'aanta adigoo ka digtoon in aad ku dhacdo sibqashashada awgeed waa in aad garataa xaaladda laabashadada, is weydii halkee iyo goormee ayeey dhacdaa daawashadaada inteeda badan iyo sida aay aheyd xilligaas xaaladaada jireed iyo middaada nafsiyeed, waa maxay boorriyaheyga iyo duleelka markasta leygaga yimaado, waa tee waddada aan markasta maro oo ii geysa muuqaallada xun, ma jiraan habdhaqanno kale oo xiriir la leh laabashadeyda sida qaadashada cunno fara badan ama shaqo xad dhaaf ah ama dhafar ?????

Xaaladda laabashada wa silsiladda sababta laabasho soo noq noqata waxaa lagaa doonayaa in aad garato isla markaana aad u istaagto sidii aad u jabin laheyd, sidoo kale waa in aad digtoonaataa oo aad ogaataa in balwadda aay si fudud kaaga tageynin oo markii aad jibiso xaalad laabasho balwadda aay dhalinayo xaalad laabasho kale.

Hadii xaaladda laabashadaada aay xiriir la leedahay boos gaar ah sida qol gaar ah ama guri gaar ah isku day in aad shaqooyin wanaagsan ku sameyso booskaas sidoo kale hadii aay xiriir la leedahay waqti gaar isku day in aad shaqooyin wanaagsan aad qabato waqtigaas, tusaale hadii laabashooyinkaada intooda badan aay ku dhex dhacaan qolka jiifka isku day in salaado badan aad ku dukato qolkaas, hadii laabashooyinkada

intooda badan aay dhacaan ka dib markii aad shaqada ka soo laabato isku day in waqtigaas aad la qaadato qoyska.

Intaas oo dhan waxaan u sameyneynaa si aan u kala furno xiriirka laabashada aay la yeelatay booska iyo waqtiga, sidoo kale waxaad isku xeri kartaa dareennada qaarkood iyo caadooyinka wanaagsan ee aad ku sameyneyso booska iyo waqtiga aay ku badanyihiin laabashooyinkaada tusaale in aad isticmaasho catar gaar ah ama cod wanaagsan, hadii aay kuugu timaaddo fikrad kuu qurxineysa laabashada waxaad isticmaaleysaa isla catarkii ama codkii naftiisa kaasi oo ku soo xusuusin doono caadadii wanaagsaneed.

F.G oo muhiim ah : waxaa la arkaa in aad leedahay dhowr xaalada laabasho ee ku baraarugsanow oo garo xaalad kasta ka dibna jibi.

Duleelka.

Bogsashada waa sida xisaabta oo kale 1+1=2 laabashada uma dhacdo si kadis ah, laabasho kasta waxaa aay ka dhalataa qalad ka jiro dijinta qorshaha bogsashada ama qalad ka yimid fulinta qorshaha bogsashada.

Duleelka waa sababta laabashada, duleellada ugu daran waxaa ka mid ah aragga oo ku dhaco cowro iyadoo qofka uu marayo mid ka mid ah xilliyada taagdarrida, waxaa waajib ah in aad garato duleelka laabasho kasta oo aad soo qaadataa warqad iyo qalin adigoo dhanka midig ku qoraya duleelka, dhanka bidixne ku qoraya qorshahii aad kaga hortagi laheyd si aad mustaqbalka ugu badbaaddo duleelkaas.

Duleelka waxaa lagu garan karaa in dib loo xusuusto shantii daqiiqo ee ka horreysay laabashada (waqtiga, booska, waxii qofka uu sameynayay, xaaladda nafsiga ah sida aay aheyd xilligaas, duruufta ku hareereysneed) garashada duleelka waxaay yareyneysaa bahdilka nafta iyo dareemidda dambi; maxaa yeelay waxaad garatay duleel ka mid ah duleellada lagaa soo galo oo waxaad isku dayeysaa in aad sharto duleelkaas sidaa awgeed waxaa yaraanayo dambigii qofka uu dareemaay sababtoo ah sooma celcelin doono qaladkaas mar kale, markii aad qorto duleel kasta waxaa ugu dambeyn kuu soo uruuraya duleello badan taasina waxaay kaa kaalmeyneysaa in aad barato sababaha ka dambeeyo laabashooyinkaada.

F.G : qiimo ma lahan in aad garato duleelkaada hadii aad si dhab ah u sharin oo aad la tacaalin.

Hadii aan garanno duleello badan waxaan garan doonnaa xaaladda laabashadeenna.

Duleellada waxaa ka mid ah :

- fududeysiga ilaalinta aragga.
- qofka oo galo xaalad laabasho ama in aay jirto fikrad qurxineysa laabashada iyadoo aan lagu baraarugsaneen oo falcelin deg deg ah aan laga bixineynin.
- isticmaalka ujeeddo la'aanta ah ee internet-ka.
- himmada oo hoos u dhacdo iyo illoowidda bogsashada.
- asxaabta aan wanaagsaneen oo loo raaco meelaha aay ku badanyihiin gabdhaha qaawan sida xeebaha.

- diyaar garowga oo yaraado iyadoo la marayo mid ka mid ah xilliyada taagdarrida.

Ogow hadii aad wada sharto duleelladaada oo aad ka tagto hal duleel in aay sii jiri doonta balwaddaada, wada shar duleellada oo dhan.

Silsiladda fal celinnada.

Laabashada kuma dhacdo si kadis ah laakiin waxaa aay soo martaa marxalado is xigxiga, marxalad kastane waxaay hordhac u tahay marxaladda ku xigta, markasta oo aan u gudubno marxalad cusub soo noqoshada waay sii adkaaneysaa.

Ujeedkeennu waa in aan si degdeg ah ugu hortagno u gudbidda marxalad cusub sidaa awgeed waa muhiim in qofka laga helo feejignaan iyo garasho si billowga hore uu isu haleelo.

Silsiladda falcelinnada waa dhacdooyin silsilad ah oo is xigxiga oo qaarkood qaarka kale kuu geynayaan.

Silsiladda waxaay billaabaneysaa markii aay kulmaan labo xaalad :

1) markii qofka uu fududeysto muhiimadda bogsashada aay leedahay oo himmadiisa yaraato.

2) dhicitaanka mid ka mid ah xilliyada halista.

Hadii aay qofka u kulmaan labadaan xaalad waxaa uu qofka u tallaabayaa booska halista ah ka dibna qofka wuxuu galayaa wareeg aan dhamaaneynin.

Wareegyada Silsiladda waa :

1) fududeysiga bogsashada iyo himmada oo yaraato ==== xalka waa in aad markasta is boorriso.

2) galitaanka xilli halis ah === xalka waa in aad dejiso qorsho aad kaga hortageyso xilliyada halista ah.

3) kor u kaca dareennada qofka ku boorrinaya ku noqoshada habdhaqan balwadeedka.

4) maskaxda oo soo deyso maaddooyin kiimikeed oo qofka jecleysiinaya daawashada muuqaallada xun ama siigeysiga.

5) jiritaanka duleel ama qalad dhanka fulinta qorshaha ah.

6) qofka in aay u timaaddo fikrad u qurxineysa laabashada.

7) qofka oo la doodo fikradda u qurxineysa laabashada.

8) qofka oo go'aansado daawashada muuqaallada xun ama siigeysiga.

9) qofka oo guda galo daawashada muuqaallada ama siigeysiga.

10) dareen raaxo ah oo kooban.

11) xoojinta neerfayaasha balwadda.

12) bahdilka nafta, cadaadis jireed iyo mid nafsi ah ==== xalka waa in aad maareyso laabashada oo aad xakameyso dareennada aan wanaagsaneen.

13) qofka oo sii kordhiya daawashada == xalka waa in aad maareyso laabashada oo aad xakameyso dareennada aan wanaagsaneen.

14) is haleelid.

15) markale himmada oo yaraato iyo fududeysiga bogsashada ==== xalka waa is boorrin iyo is dhiirragilin joogto ah.

Sidaa awgeed waxaa waajib ah in la jibiyo hal wareeg oo ka mid ah silsiladdaan ama dhowr wareeg si aan u joojinno dhicitaanka wareegyada kale oo laabashadeenna mar waliba aay u noqonin tusbax furtay, si aan u jibinno silsiladda waxaan sameyneynaa sida soo socoto :-

1) in aan baranno oo aan u dhug lahaanno falcelinnadaan is raacraacsan.

2) in aan xoojinno garashadeenna si aan u fahamno in aan ku jirno mid ka mid ah wareegyada bannaan ee silsiladda falcelinnada.

3) qor xilliyada taagdarridaada iyo waxyaabaha kuugu boorriya laabashada.

4) wareeg kasta oo ka mid ah wareegyada silsiladda falcelinnada u qoro qorsho hortag iyo daaweyn.

Sabab iyo natiijo.

In badan oo ka mid ah dhacdooyinka, dareennada iyo xaaladaha nolosheenna waxaay sababaan isla markaana ka dhashaan dhacdooyin kale.

Markaan ka hadleyno daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga waxaa jiro xaalada lagu tiriyo in aay isla yihiin sababta iyo natiijada daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga, taasi oo aay ka dhalaneyso wareeg laabasho oo bannaan isla markaana soo noqnoqda, marka la jibiyo wareegyadaan bannaan mid ka mid ah waxaa si toos ah u dhacayo -insha'allah- bogsashada, waxaa ka mid ah wareegyadaas :

1) Qofka oo si xad dhaaf ah u dareemo in uu galay dambi iyo bahdillidda nafta.

2) cadaadis nafsiyeed, mid maskaxeed iyo jireed.

3) dareennada aan wanaagsaneen guud ahaan.

Sababaha ugu muhiimsan ee keena laabashada.

Mid ka mid ah sababaha ugu muhiimsan ee laabashada waa (himma yarrida) kuugu imaaneysa markii aad muddo moogaatid muuqaallada xun oo aad is badal wanaagsan ka dareemeyso caafimaadkada, kalsoonidada, diiraddaada iyo la dhaqanka bulshada sidoo kale aad dareento sara u kaca shahwada, awood iyo firfircooni, markii aad mareyso xaaladahaas naftaada waxaay kuu qurxinaysaa dib u daawashada muuqaallada xun oo waxaay ku dhaheysaa waa halmar oo kaliye waxaad tahay qof naftiisa xakameyn karo oo awoodo in uu joojiyo balwadda muuqaallada xun markuu doono !! Maya saaxib yaan lagu gaadin hadii aad joojin karto mar hore ayaad joojin laheyd.

Marxaladaan waxaa lagu magacaaba **marxaladda is dhigshada** waxaayna timaaddaa inta badan bil ka dib markii qofka uu joojiyo daawashada muuqaallada xun ama siigeysiga waxaayna bogsadaha ugu soo duseysaa si qarsoon oo uu dareemeynin, waxyaabaha kor u qaadi karo himmada iyo is boorrinta joogtada ah waxaa ka mid ah in la aqriyo ama la daawado ama la dhageysto dhibaatooyinka muuqaallada xun iyo siigeysiga iyo faa'idooyinka ku jiro ka bogsashadooda.

Waxaa ka sii muhiimsan in aad fuliso waxyaabaha aad aqrisay, ha wahsanin oo markasta ahow qof himmadiisa sarreyso ka digtoonow maahsanaanta ama inaad fududeysato diyaar garowga, si joogto ah u feejignow xittaa hadii aad xog ogaal ku noqotid bogsashada.
Hadii aad dareento is badal wanaagsan markii aad ka fogaato daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga haka xasdin naftaada bogsashada, caafimaadka, wanaagga iyo u laabshada nolosha dhabiiciga ah ee dhawro kheyrka iyo faa'idooyinka kuu soo hoyday oo haku dhuminin si fudud.

Sababka xiga ee laabashada keena waa (**internet-ka iyo telefeshinka oo la isticmaalo ujeedo la'aan iyo feejignaan la'aan**)oo aragga ayaa wuxuu ku dhacayaa sawir ama muuqaal laga yaaba in uu noqdo tabaaburadii kicin laheyd fikradda kuu qurxineysa laabashada.
Sabab kale oo ka mid ah sababaha ugu muhiimsan ee laabashada waa(moobeelka oo sariirta lagu dul isticmaalo hurdada ka hor) arrinkaan waa mamnuuc.

Laabashooyinka Hilowga.

Waxaa jiro qeyb ka mid ah laabashooyinka oo lagu magacaabo (laabashooyinka hilowga) waxaay dhacaan markii qofka uu gaaro 90 maalmood oo nadiif ah ama xittaa 200 400, laabashooyinka hilowga waa isku day habdhaqan balwadeedka sii dhimanayo uu ku doonayo in uu kaaga qaato kaniiniga nolosha si uu mar labaad noloshaada ugu soo laabto, sidaa awgeed waxaa ku hor yeello inaad marto labo waddo, in aad siiso balwaddaada kaniiniga nolosha oo aad ku laabato wadada daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga ama in aad horay u sii heyso wadada bogsashada si aad u gaarto bannaanka nolosha wanaagsan.

Waxaa sababa inta badan laabashooyinka nuucaan ah shahwada sarreysa oo la soo kulanto himmada qofka oo hooseysa, ka digtoonaashaha waxyaaba boorrinaya dhicitaanka oo yar, xilliyada taagdarrida, u hilowga doobamiinka balwadda, markii aay qofka u kulmaan intaas waxaa ku dhalanayo fikrad aad u xooggan oo kuu qurxineysa laabashada waxaadna u baahantahay in aad isugu geyso awooddaada oo dhan iyo khibraddaadii hore si aad ugu hortagto oo aad u sii heyso wadada bogsashada.

Waxaay dhahaan ka hor tagga ayaa ka fiican daawada, bogsashada waa sidaa oo kale; in muuqaallada xun mar waliba aad ka sii horreysa oo aad diyaar u ahaato markasta iyo inaad la socoto xiiliyada aad u nugushahay laabashada taasi waxaad ku fulin kartaa :

In aad si maalinla ah u aqriso, dhageysato, daawato dhibaatooyinka muuqaallada xun iyo faa'idooyinka joojintooda iyo qaabka looga bogsado

iyo in aad ku biirto guruubyada aay ku kulmaan dhalinyarada dooneyso joojinta daawashada muuqaallada xun si aad ugu hesho dhiirragilin iyo taageerid joogto ah.

Waxaa habboon in dhibaatooyinka aad ka dhaxashay muuqaallada xun iyo siigeysiga aad ku qorto warqad oo aad aqriso maalin kasta ama salaadaha gadaashooda, ku dheh naftaada waxaan dagaal kula jiraa muuqaallada xun, muuqaallada xun waa cadowgeyda koowaad, bogsashada waa hammigeyda koowaad, fiirinta xaaraanta ah waa halista koowaad, ma isticmaalayo internet-ka ujeeddo la'aan, hadii aad sidaan sameyso waxaad naftaada siineysaa xusuusin iyo is dhiirragilin joogto ah.
Sidaa awgeed waxaa lagama maarmaan ah in aad markasta diyaar u ahaato qaabkii aad ula dhaqmi laheyd hadii uu kaa soo horbaxo sawir ama muuqaal ama naag qaawan, sidoo kale waa in aad diyaar u tahay imaanshaha fikrad kuu qurxineysa laabashada taasi oo kuugu imaaneysa ilbiriqsi laakiin kuma ridi doonto inshaha’allah hadii aad tahay qof feejigan oo aad aheyn qof iska haab dhacaya.
Is dhiirragilin la'aanta joogtada ah waxaa aay kuu keeneysaa fududeysi iyo is dhigasho ka dibna waxaa ka sii dhalnayo laabasho iyo kadeed.

Dhaacada rabbi ka dib ka dhig ujeedooyinka ugu horreeya ee aad nolosha ka leedahay ka bogsashada balwadda muuqaallada xun iyo siigeysiga (ka hormari shaqadaada iyo qoyskaada iyo hantidaada) warqad ku qor arrinkaas.

Difaac horaadka ka horatagga.

Farqiga u dhaxeeyo kan ku guuleystay bogsashada iyo kan ku fashilmay ma ahan oo kaliya awoodda qofka uu u leeyahay ka hortagga dhaldhalaalka shahwada laakiin waa in lagu dadaalo ka fogaanshaha goobaha halista ah oo aan ka wadno **boorriyayaasha** iyo **xilliyada taagdarrida**, ka fogaanshaha hordhacyada sibqashada aad ayaa loogu baahanyahay waa sida ka fogaanshaha hordhacyada sinada, allah wuxuu na faray in aan u dhawaanin sinada ee nama farin oo kaliya in aan sineysanin farqi weyn ayaana u dhaxeeyo.

Ogow in ka hortagga uu ka kheyr badanyahay daawada wadada ugu wanaagsan oo aad isku ilaalin karto waa in aad dhisato difaacyo horaad, qorshayaal iyo diyaar garow joogto ah si aad ugu hortagto weerar kasta oo aay kuugu soo qaaddo balwadda, ogow markasta oo aad ka fogaato muuqaallada xun in iyagane aay kaa fogaaneyaan.

Difaac horaadka ka horatagga waa waxyaabaha aad sameyneyso xilliyada amaanka aad dareemeyso ama xilliyada taagdarrida, waxaa jiro difaac horaadyo guud iyo kuwa ku habboon qaar ka mid ah xilliyada taagdarrida, **difaac horaadyada guud waxaa ka mid ah:** laabidda aragga / si joogto ah in loo dhaliyo fikrado lid ah / ka fogaanshaha xilliyada halista / waddooyinka baxsadka / si habsan in loo isticmaalo internet-ka iyo ilaha laga helo muuqaallada xun.

Markaad dareemeyso amaan oo aad ku sugneen xilliyada taagdarrida ama xilliyada halista ah difaac horaadka lagaa doonaya waxaa ka mid ah in

aad kombiyuutarka ku isticmaasho meel bannaan ah oo lagaa arkayo, isticmaalka barnaamijyada xayyira muuqaallada xun, in aad qolka jiifka ku isticmaalin shaashadaha wax laga daawado, ka fogaanshaha kalinimada iyo firaaqada, si maalinla ah in aad u aqriso ama u daawato dhibaatooyinka muuqaallada xun iyo siigeysiga, in aad internet-ka isticmaalin hadaf la'aan, in aad ka sii feejignaato muuqaallada aan habooneen ee sida kadis ah u soo muuqan kara / in aad xabad xabad u seexanin / in aad ujeedo la'aan qabanin ama taataabin xubinka taranka.

Markaan ka hadleyno difaac horaadka xilliyada taagdarrida waxaa waajib ah in aad ku sii qorato buug ama malaf waxii aad sameyn laheyd si aad horay kaga fuliso oo aad ugu dhicin sibqasho, xaaladda laabashada waxaa waajib ah in aad ka sii baaraan degto oo aad u degsato difaacyo adag.

<u>Tusaale</u> :-

Hadii aad isku aragto daal iyo firaaqo waxaa aayna ka mid yihiin xiiliyada taagdarrida kuwooda ugu muhiimsan waxaa lagama

maarmaan ah in aad u sii diyaarsato liis aad ku qortay shaqooyinkii aad horay ka qaban laheyd si aad u baabi'iso saameynta daalka iyo firaaqada waxaana wanaagsan in aad ka dhigto shaqooyin fudud oo kala duwan oo uu ku jiro baashaalka bannaan.

Markii aad dareento caajis iyo culeys waxaa wanaagsan in aad badiso xusidda allah gaar ahaan adkaarta gaaban oo aan laga caajiseynin.

Markii aad kaligaa ku noqoto guriga isku mashquuli wax ka fog moobeelka oo aan xiriir la laheyn.

Markii aay shahwada kacdo waxaa wanaagsan in aad wicitaan moobeel la sameyso asxaabtaada ama aad aalamiiteyso ama aad isku mashquuliso wax fiican waxaa ugu wanaagsan in aad ka baxdo guriga oo aad aaddo meel kale si aad fikirkaada ugu leexiso in uu ajiibo cadaadiska shahwada.
Xilliyada ciidaha iyo fasaxyada waxaa wanaagsan in aad badiso booqashada qaraabada iyo shaqooyinka bulshada.Markii aad hilmaamto muhiimadda bogsashada oo aad isku aragto himma yari waxaa lagaa doonayaa in aad aqriso ama dhageysato ama daawato dhibaatooyinka aan xadka laheyn ee muuqaallada xun isla markaana aad si joogto ah u soo xaadirsato fikradaha lidka ah.

Markii aad isku aragto dareennada aan wanaagsaneen oo uu ku soo food saaro cadaadis waxaa lagama maarmaan ah in aad la timaaddo waddooyinka nasashada iyo xakameynta dareennada aan wanaagsaneen oo aad sugto daqiiqado kooban illaa aay iskood kaaga tagaan.
Inta aad internet-ka ama telefeshinka furin ka hor waxaa waajib ah in aad u sii diyaarsanaato oo aad ku sii tala gasho soo muuqashada waxyaabaha aan habooneen.

Sidaasi ku soco waqti kasta oo ka mid ah waqtiyada taagdarrida u dejiso qorsho qoran oo aad ku soo koobtay shaqooyinkii aad horay ka sameyn

laheyd markii aad gasho xilli ka mid ah xilliyada taagdarrida si naftaada iyo sheydaanka aay kuugu ciyaarin.

Waddooyinka Baxsadka.

Waa waxyaabaha qofka uu sameynayo markii uu galo xilli ka mid ah xilliyada halista ah ama aay u timaaddo fikrad u qurxineysa laabashada, waddooyinkaan waxaay ka horreyaan waddooyinka is hortaagga maxaa yeelay xaaladdaan waxaa gacanta sare leh dareenka qofka ee ma ahan caqligiisa, waddooyinkaas waxaa ka mid ah :

1) magan galidda allah.

2) xeridda shaashadda wax laga daawanayo.

3) ka fogaanshaha kalinimada.

4) la fadhiisiga qoyska.

5) la sheekeysiga qof kale.

6) qabashada hawl u baahan diirad sarreysa.

7) sameynta jimicsiga neefsashada.

8) salaadda iyo xusidda allah.

9) galidda guruubyada kuugu dhiirragilinaya bogsashada.

10) la xiriiridda lamaanaha bogsashada.

11) aalamiitada ama jimicisiga.

12) Hurdo.

13) dhalinta fikrado lid ku ah fikradaha laabashada qurxiya.

14) ka bixidda guriga.

Fikradda qurxisa laabashada.

Waa Fikradda koowaad ee maskaxdaada ku soo dhaceysa taasi oo kuu qurxineysa daawashada muuqaallada xun ama siigeysiga, inta badan fikraddaan waxaay timaaddaa marka qofka uu marayo waqti ka mid ah waqtiyada halista ah gaar ahaan daalka, aragga oo ku dhaco cawro, shahwo kacsan, cadaadis shaqo ama mid nafsi ah ama mid maskaxeed, guud ahaan dareennada aan wanaagsaneen, waxaa sidoo kale la arkaa in fikraddaan aay timaaddo sabab la'aan iyo hordhac la'aan oo naftaada aay ku dhahdo waa halmar lee waana ka gudbeysaa !! Maya saaxib hadii aad ka gudbeyso dhawr sano ka hor ayaad ka gudbi laheyd oo waad ogtahay in illaa iyo haddaa aad dhibbane u tahay saameynta muuqaallada xun, sidoo kale daawasho kasta waxaad sii xoojineysaa neerfayaasha balwadda waxaadna dib dhigeysaa bogsashadaada.

Balwaddaada dhabta ah waa joogteynta fikrad gaar ah iyo qaabka aad markasta kaga falcelineyso fikradda kuugu boorrineysa laabashada oo aan is badaleynin ee balwaddaada dhabta ah ma ahan shahwo kaa awood badan, sidaa awgeed waa in aad badashaa qaabka aad u fikireyso iyo in aad habdhaqan wanaagsan kaga falceliso fikradda kuugu boorrineysa laabashada oo aad daba hiraahirin markii aay kuu timaaddaba.

Ogow in laabashooyinka badankood aay ka dhashaan isticmaalka ujeeddo la'aanta ah ee internet-ka ama telefeshinka markaa waxaad qarka u saarantahay in si kadis ah uu kuugu soo muuqdo sawir ama muuqaal aan habooneen, sidaa awgeed markii aad galeyso internet-ka ama aad

daawaneyso telefeshinka waxaa waajib ah in aad kor u qaaddo feejignaantada oo aad diyaar u ahaato in si lama filaan ah uu kaaga soo hor bixi karo sawir ama muuqaal aan habbooneen iyo in aad sii dejisato qorshihii aad kaga horatgi laheyd, sida aad ugu diyaar garoweyso oo aad u feejigantahay markaad isticmaaleyso aalad halis waa in si la mid ah ama ka daran aad ugu diyaar garowdaa internet-ka.

F.G : Maareynta fikradda kuu qurxineysa laabashada waa dagaalka dhabta ah ee uu galayo bogsadaha oo si fool ka fool ah ayuu u hor istaagayaa laabashada, dagaalka aad la galeyso fikradda kuu qurxineysa laabashada waa waqtiga ugu muhiimsan ee safarka bogsashada; maxaa yeelay waa halka aay ka billaabato laabashada waana dagaalka hadii uu ku guuleysto bogsadaha aan ku dhaheyno hambalyo alfa mabruuk waad guuleysatay, bogsashada qeexitaankeeda oo kooban waa in aad si wanaagsan ula dhaqanto fikraddaha kuu qurxinaya laabashada. natiijada dagaalka waxaay ku tiirsantahay qaabka bogsadaha uu ula dhaqmo fikradaha ku boorrinaya laabashada, sidaa awgeed tillaabada koowaad ee bogsada kasta uu u qaadayo safarkiisa bogsashada ka dib markii uu fahmo xanuunka balwadda iyo sababahiisa iyo qaabka uu u maareyn lahaa, in si wanaagsan uu ula dhaqmi karo fikradaha u qurxinayo laabashada.

Waxaa waaiib ah inaad ku qorto fikrad kasta oo kuugu boorrineysa laabashada warqad u gaar ah fikradaha kuu qurxiya laabashada si aad diyaar ugu noqoto mustaqbalka oo si fudud oo habsan aad ula dhaqanto markey kuu timaaddo.

Tusaalooyinka fikradaha qurxiya laabashada waxaa ka mid ah :

- halmar waaye waana ka gudbeysaa.

- maxaa ii dhawran gaar ahaan marka qofka uu dhaco oo uu dareemayo quus iyo muraal jab waxaa dhacdo in si kas ah uu u sameeyo daawasho badan.

- halmar ayaan fiirinayaa si deg deg ah ayaan ugu soo baxayaa.

- asxaabteyda oo dhan waa aay sameeyaan mana ka sheegtaan.

- ma guursan karo hadda cowradana meel kasta ayeey taallaa maxaan sameeyaa marka ?.

- dad badan ayaan dhaamaa.

Fikradaha qurxiya laabashada waa labo qeyb:

1) **fikrad halmar ku soo mareyso oo deg deg ah** isla markaana saameynteeda aay yartahay oo aay macquul tahay in aad kaga hortagto fikrad lid ku ah.
2) **fikrad ku qabsato** : waxaay kuugu imaaneysaa qaab aad si daran ugu xiiseyso daawashada ama siigeysiga, sida in shey kaa awood badan uu kuu jiidayo laabashada isla markaana waxaad dareemeysaa isku dhex yaac, tashwiish iyo is xakameyn la'aan sida in daanyeer uu ku dhex boodboodayo madaxaada, markii aay kuu timaaddo fikradda nuucaan ah isticmaal waddooyinka baxsadka, markii aad maya dhihi karto fikradda kuu qurxineysa laabashada waxaan ku dhihi karnaa (Hambalyo bogsashadaada).

Shahwada iyo u xiisiddeeda waay kala duwanyihiin, u xiisiddeeda waa qofka oo si daran ugu hiloowa daawashada muuqaallada xun ama siigeysiga, hilowgaasne wuxuu ka yimaadaa maskaxda ee ma ahan xubinka taranka, sidoo kale qasab ma ahan in shahwada aay sarreyso marka aad dareemeyso hilowga (waa xaalad qofka uu u xiisayo shahwada ee ma ahan shahwada nafteeda) laakiin shahwada waa sara u kaca rabitaanka galmada iyadoo xubinka taranka laga dareemayo raaxo waxaana la socdo inta badan kacsi sidoo kale qasab ma ahan in la dareemo baahi iyo rabitaan daran.

Waxaa sheegid mudan in labada xaalad (**u hilowga shahwada** iyo **shahwada nafteeda**) aay ku imaanayaan qaab kadis ah mudda koobanna aay jirayaan, qaabka ugu wanaagsan ee loola dhaqmi karo waa in lagu sabro, si degdeg ah loo ajiibin, aan la maciin bidin muuqaallada xun iyo siigeysiga si laysku dhaafiyo, iaydaa iskeed u tageyso daqiiqado ka dib laakiin waa in aad la timaaddaa waddooyinka baxsadka iyo in aad dhaliso fikrado lid ah kana fogaato dareen kiciyayaasha oo dhan.

Hurka nuucaan ah waa fallaaro neerfo oo xanuunsan waxaana ku dhibban oo kaliya adiga iyo dadka kula midka ah ee daawada muuqaallada xun oo dadka caadiga ah kuma dhibbana sidaa awgeed yey dhicin in aad ajiibto oo aad u maleyso in aay tahay fikrad ka dhalatay baahi shahwo oo dhab ah waxaay shabbahdaa fallaaraha waswaaska qasabka ah (qahri), waxaa lagaaga baahanyahay in aad kula dhaqanto shantaan tillaabo (in aad ku

baraarugsanaato / in aad ka hortagin / in aad ajiibin / in aad is illowsiiso / in aad is mashquuliso).

Si aay kuu dafin fikradda ku qabsaneysa ee kuu qurxineysa laabashada waa in aad la timaaddaa qodobada soo socdo :-

1) in aad si deg deg ah ugu baraarugsanaato markaay kuu timaaddo in aay tahay fikrad qaldan oo ka timid maskaxdaada xanuunsan oo aay ka imaanin dareennadaada dhabta ah, markaad ogtahay xaqiiqadaas waxaad si fiican u awoodi kareysaa xakameynteeda, sidaa awgeed waa in aad naftaada ku dhahdaa markaad ku baraarugto fikradda nafteydiyey muuji sabar iyo geesinimo waxaa hadda billowday dagaal cusub waxaana waajib ah in aan diyaar u noqonno kani waa wareeg muhiim ah oo aay tahay in aan ku guuleysto.

2) ka shaqeysii qaacidada (ma jiro wada hadal), iska jir in aad wada hadal la sameyso fikradda kuu qurxineysa laabashada ee waa in aad si go'an oo deg deg ah ula dhaqantaa, daqiiqad kasta oo aad wadahadal kula sii jirto fikradda waxaad u fududeysay in aay ku sii xakameyso.

3) ha ajiibin ee raalli ku ahow joogiddeeda, u dulqaado, u sabar, la noolow oo ka soo qaad in aay tahay qeyb ka mid ah nolol maalmeedkaada, marka ay kuu timaaddo u dulqaado cadaadiskeeda iyo dhaldhalaalka aay kuu soo bandhigeyso ha ajiibin oo u sabar iyada ayaa iskeed u tageysee, ajiib la'aanta waa in aad isticmaashaa marar badan oo aay ugu muhiimsantahay (fikradaha qurxiya laabashada, shahwada markey kacdo, dareennada aan wanaagsaneen, xilliyada halista ah), dheh rabbiyow waan u dulqaadanaya imtixaankaada, rabbiyow waan u

dulqaadanayaa cadaadiska fikraddaan hasayeeshee waxaan kaa rajeynayaa abaalmarin teeda ugu wanaagsan, rabbiyow raalli ayaan ku ahay imtixaankeyga adduunyo raalli ayaan ku ahay xanuunkeyga ee igu kaalmey in aan ku guuleysto imtixaanka ajar iyo xasanaad iga sii saad i ballan qaadday.

4) adeegso waddooyinka baxsadka (gaar ahaan in aad la xiriirto qof fahamsan balwadda ama lamaanaha bogsashada si aad ugu tilmaamto waxaad dareemeyso)

5) dhali fikrado lid ah oo is raac raacsan illaa aad ka dareento saameyn.

6) ha ka hortagin oo ha isku dayin in aad xoog ku damiso ama ku qariso laakiin is dhiib

7) is illowsii fikradda oo ha u yeelin qiimo ha isku dayin in aad xoog ugu hortagto ama ku joojiso laakiin ka soo qaad sida cunug yar oo maalaayacni isaga ooynaya, is illowsiinata waxaa ka dhalanayo in fikradda aay daasho muddo ka dib oo aay yaraato awoodda aay kuugu laheyd, halka hadii aad ku mashquusho oo aad siiso qiimo iyo qeyb ka mid ah fikirkaada aay koreyso oo aay si xooggan kuu xakameyneyso.

8) wax kale isku mashquuli.

9) qallaji ilaha nafsiga ah ee dhaliya fikradaha qurxiya laabashada, waa in aad garataa isha nafsiga ah ee dhalisa fikradda adigoo baaraya xanuunka nafsiga ah ama dareennada aan wanaagsaneen ee dhaliyay fikraddaan adigoo soo qaadanaya qalin iyo warqad isla markaana ka fikiraya xaaladaha xun ee ku soo maray 24kii saac ee kuugu dambeeyay, ka dib qor waxa aay kuu sheegeyso fikradda kuu qurxineysa laabashada waxaad kaalmeysan kartaa sanduuqa fikradahaadii hore tusaale : (wax

yar iska baashaal, halmar waaye waana ka gudbeysaa, maanta waad soo rafaadday ee iska raaxeyso, maxaa ii dhawran, waa markii iigu dambeysay halmar ayaan si nadiif ah u billaabayaa, wax badan ayaad noloshaada u dul qaadatay waadna xanuunsantahay ee iska raaxeyso..) markaad fahamto isha dhalisay fikradda isla markaana aad diiwaan gilisa fikradda nafteeda waxaad xididdaha u siibtay fikraddaas.
10) in aad doobamiinka ka qaadato ilahiisa wanaagsan ee caafimaadka leh.

Saaxib digtoonow oo u diyaar garow imaanshiyaha fikradda qurxisa laabashada waxaa la arkaa in aay kuugu timaadda si aad iyo aad deg deg u ah xittaa waxaa dhacdo in imaanshiyaheeda wax yar ka hor aad aqrineysay qur'aan ama aad dukaneysay ama aad aqrineysay dhibaatooyinka muuqaallada xun iyo siigeysiga, xaaladaha ugu deg degga badan ee fikraddaan ku timaaddo waxaa ka mid ah shabakadda internet-ka oo lagu isticmaalo sariirta ama musqusha (suuliga) ama guud ahaan meelaha iyo waqtiyada aad kaligaa tahay.

Sidoo kale waxaa jiro fikrado aan si toos ah kuugu qurxineynin laabashada laakiin kuugu boorrinaya sameynta waxyaaba ugu dambeyn kuu geynaya laabashada tusaale : fikradaha kuugu boorrinaya daawasha filimada ama musalsallada ama muuqaallada dareenka kicinaya laakiin aan aheyn muuqaallada xun ee toos ah si aad ugu baxdo caajiska iyo daalka, waxaan ku magacaabeynaa fikradaha nuucaan ah (fikradaha qurxiya ama boorriya hakadyada) waxaana waajib ah in aad ula dhaqanto

sida aad ula dhaqmeysay fikradaha boorriya laabashada maxaa yeelay waxaay ugu dambeyn kuu geynayaan laabsaho.

Sidaa awgeed muhiimadaada koowaad waa in aad xusuusato in fikraddaan aay ka dhalatay fallaaro neerfo la xanuunsan balwadda awgeed isla markaana aad adeegsato xirfadda garashada iyo jaangooynta oo aad si wanaagsan ula dhaqantaa, ujeedada waa in aad gaartaa heer aad awooddo in aad u dul qaadato fikradaha kuu qurxinaya laabashada oo aad ajiibin isla markaana aad ka soo qaadin waxba.

Ogow in saameynta fikraddaan aay koobantahay oo daqiiqado kooban ka dib aay kaa tageyso sidey dooni ha u awood badnaatee.

Waddooyinka kaa kaalmeynaya xakameynta hurka fikradahaan :

1) ugu horreyn dheh acuudu billaah si aad u hesho la jirka allah una jarto xeragga fikradaha.

2) ku samey jirkaada xanuun fudud sida in aad qaniinto faruurtada ama aad qanjaruufato gacantaada ama aad ku qubeysato biyo qabow ama gacanta aad ku qabato jab baraf ah si fikradda kuu qurxineysa laabashada aad ula xiriiriso xanuun aad dooneynin halka markey kuu timaaddo aad dareemi laheyd raaxada la sugaya ee daawashada muuqaallada xun ama siigeysiga.

3) fikraddaan waxaay kuugu dhalineysaa daal ee isku day in aad hesho nasiino maxaa yeelay daalka wuxuu u fududeynayaa in aay ku xakameyso

laakiin markaad nasato waxaad awoodi kareysaa xakameynta naftaada iyo qaadashada go'aanno hagaagsan.

4) waxaad sidoo kale isticmaali kartaa taatikada dib dhigga oo ah in aad naftaada ku qanciso in aad ajiibin fikraddaan illaa aad ka weyso saameynteeda.

5) xusuuso hadii aad ajiibin in aad taag darreyneyso neerfayaasha balwadda oo aad xoojineyso kuwa bogsashada.

Si fudud saad ugu xakameyso Fikradda kuu qurxineysa laabashada raac qodobada soo socda :-

- si deg deg ah ula soco imaanshiyaha fikradda.
- si deg deg ah ugu fal celi adigoo aan la sameyneynin wadahadal.
- ha ajiibin (aqbal, u dulqaado u sabar)
- dhali fikrada lid ah oo is raac raacsan, waxaa wanaagsan in aay ka timaaddo dibadda sida (muuqaal aad daawaneyso, cod aad dhageysaneyso, talo aad ka qaadaneyso lamaanaha bogsashada).
- is illowsii fikradda hana la sameynin wada hadal.
- isku mashquuli wax kale.

Fikradda kuugu boorrineysa laabashada si toos ah kuuma rideyso laakiin waxaay si tartiib tartiib ah kuugu qurxineysaa laabashada hadii aay kaa hesho taagdarri ama aad ajiibto waxaay qabsaneysaa fikirkaada oo aay la wareegeysaa xarumaha maskaxda u qaabilsan qaadashada go'aannada ka dibna waad ku qanceysaa oo waad dhaceysaa.

Ka guuleysashada fikraddaan waa billowga xakameynta naftaada, mararka xiga waay kuu sii fududaaneysaa is xakameynta, markii aad ka guuleysato fikradda waxaa wanaagsan in aad naftaada ku abaalmariso

wax bannaan oo kuugu dhiiragilinaya joogteynta wadada bogsashada, markasta oo aad MAYA ku dhahdo laabashada waxaa kuu fududaanaya in aad MAYA dhahdo marka xigta, markasta oo aad HAA ku dhahdo waxaa kuugu adkaanaya in aad MAYA dhahdo marka xigta.

Fikradaha lidka ah.

Waa fikradda aay waajib kuugu tahay in aad soo xaadirsato marka aay kuu timaaddo fikradda kuu qurxineysa laabashada si aad kaga hortagto, sidoo kale waxaa waajib ah in fikradda lidka ah aad soo xaadirsato markaad mareyso xilli ka mid ah xilliyada taagdarrida, sidoo kale waxaad ka dhigan kartaa markaad isku dhiirragilineyso bogsashada iyo markaad fulineyso taatikada u banbixidda iyo ajiib la'aanta.

Fikradda lidka ah ma ahan hal fikrad oo dadka dhan ka wada siman ee waxaay ku xerantahay qofka iyo waxa saameynaya laakiin si guud waa fikrad qofka fiijineysa ama nacsiineysa in uu dhaco sabatoo ah qofka ayaa soo xaadirsanaya dhibaatooyinka muuqaallada xun iyo siigeysiga, faa'idooyinka joogteynta bogsashada, sidoo kale waxaad sameysan kartaa sanduuq ka kooban fikrado lid ah oo kuu gaar ah, qoran oo markaad u baahato aad isticmaali karto.

Dhalinta fikradaha lidka ah waxaay fikradda qurxisa laabashada la xiriirinayaan dareen xanuun leh, waxa aay kala fureysaa xiriirka ka dhaxeeya imaanshiyaha fikradda qurxisa laabashada iyo raaxada qofka balwadda leh uu sawiranayo markuu dhaco, taasi waxaay fikradda

qurxisa laabashada ka dhigeysaa isha rafaadka oo ma noqoneyso isha raaxada.
Sidoo kale fikraddaan in laga keensado dibadda - muuqaal ama cod ku nacsiinaya muuqaallada xun ama talo qof kale uu ku siinaya - ayaa ka wanaagsan in qofka gudihiisa uu ka keensado.

Dhalinta fikradaha lidka ah si raacraacsan waxaay sahlayaan diididda fikradda qurxisa laabashada, qaadashada fal celin deg deg ah kama qaadaneyso qofka rafaad iyo waqti taasina waxaay kordhineysaa xakameynta nafta.
Waxaad awooddaa in fikradda lidka ah aad ka dhigato qaab nololeed oo aad kaga hortagin oo kaliya muuqaallada xun laakiin aad kaga hortagto dhammaan dareennada aan wanaagsaneen sida carada, murugta, walalka ama xittaa xanuunka jirka.

Noocyada fikradda lidka ah.

1) fikrad ku saabsan dhibaatooyinka muuqaallada xun.

2) fikrad ku saabsan faa'idooyinka joojinta muuqaallada xun.

3) fikrad diini ah (aayad qur'aan ama xadiith) si aad ugu hesho boorrin iyo dhiirragilin adigoo aan bahdileynin nafta.

4) fikrad boorrin oo kuugu dhiirragilineysa joogteynta bogsashada.

Tilmaamaha fikradda lidka ah.

1) waxaa in aay noqotaa mid si fudud loo soo xaadirsan karo.

2) in aay tahay mid saameynteda xooggantahay.

3) in aay noqoto macquul oo aay aheyn khayaali.

4) in aay saameyneyso noloshaada.

5) in aad ku soo xaadirsato caqligaada iyo qalbigaada oo aad diiradda fikirkaada isugu geyso si aad u hesho saameynteda.

6) in aad caqligaada ku celceliso illaa aad qalbigaqda ka dareento saameynteeda.

Ilaha fikradaha lidka ah.

1) fikradahaada iyo tijaabooyinkada.

2) Macluumaad aad ka soo xigatay muuqaallo ama codad ama qoraallo.

3) guruubyada aay ku kulmaan taageerayaasha iyo lamaanayaasha bogsashada.

Waxaa waajib ah in aad fikradaha lidka ah u dhaliso si is raacraacsan illaa aad naftaada kaga qanciso in bogsashada aay qurxoontahay, ka dib marxaladdii wada hadalka fikradda kuu qurxineysay laabashada ama go'aankii laabashada oo aad qaadatay wuxuu isku badaleyaa go'aan lid ah oo ah in aad ku dhicin laabasho.

Malafka goos goosyada aragagaxa.

Waa malaf ama feyl aad ku sameyneyso kombiyuutarkaada ama moobeelkaada oo aad ku soo uruurineyso muuqaallo iyo maqallo saameyn leh oo ka hadlayo dhibaatooyinka muuqaallada xun ama xittaa muuqaallo guud oo ka hadlayo geerida kadiska ah (mowtul faj'ah) ama shilalka xanuunka leh ama xanuunnada aadka u dhibka badan ee qofka ku dhici karo, saameynta adag ee muuqaalladaan waxaay kuu diidayaan

dhalinta fikradaha qurxiya laabashada, sidoo kale waxaad ka heleysaa dhiiragilin joogto ah si aad u sii joogteyso bogsashada, muuqaalladaan waxaad u daawaneysaa si joogto ah gaar ahaan markaad mareyso xilli
ka mid ah xilliyada halista ah si aad ugu hesho fikrado lid ah.

Fikradaha lidka ah ee ugu caansan waxaa ka mid ah :

1) xusuuso fadliga ku sabarka shahwada.

2) in aad dhahdo ilaah SWT dartiis ayaan isaga dhaafayaa.

3) xusuuso oohintaadii qareereed laabashadaadii kuugu dambeysay.

4) nafataada ku dheh MAYA .. ma dumainayo waxaan soo dhisay, ma weynayo qoyskeyda iyo asxaabteyda, ma weynayo cilmigeyda iyo camalkeyda, ma weynayo farxaddeyda mar labaad, ma weynayo shaqsiyadeyda, ma weynayo caqligeyda, ma weynayo rabitaankeyda, balwadey waxaan noqday qof garaad leh oo waxaad tahay waan gartay ee raadso dhibbane kale ani mar labaad ma weynayo nafteyda.

5) waxaad laabashadaan ku dulmineysaa naftaada iyo xaaskaada.

6) dib u dhac caqliyeed.

7) walwal, hurdo la'aan iyo walbahaar.

8) waxaan ku fishilmayaa waxbarashada, shaqada iyo guurka.

9) dadka ayaa iga cararayo shaqsiyadeydane waay dhumeysaa.

10) taagdarri jireed.

- xusuuso laabashadii kuugu dambeysay xaaladda adkeyd ee aad ku jirtay iyo in aad naftaada ugu sheekeysay oo aad ku dhahday joojinta

muuqaallada xun waa yadadiilada ugu sarreysa ee nolosheyda waana waxa koowaad ee ugu muhiimsan nolosheyda.

- naagta ma ahan qalab galmo laakiin waa bashar leh dareenno iyo mashaacir waxaa ayna bulshada ku leedahay dowr weyn, naagta waa hooyo, waa walaasha, waa xaaska, waa gabarta kuwaasi oo la'aantood nolosha aay hagaagi karin.

- keydso fariimaha aay qoreen dadka ka caafimaaday balwadda daawashada muuqaallada xun oo u aqri si maalinla ah.

Maareynta laabashada.

Ogoow inta aad heyso wadada bogsashada had iyo jeer in la filan karo sibqashooyin laakiin cibrada ayaa ah in laga faa'ideysto lana garto duleelka keenay oo la sharo, markii ay dhacdo sibqashada samee waxa soo socda:

Tillaabada koowaad waa in aad si wanaagsan ula dhaqanto dareennada quusashada ,niyad jabka iyo dullinimada kuwaasi oo dhacaya sibqashada ka dib si aad ugu ogolaanin in ay ku xakameeyaan.

Isku day in aad sida ugu dhaqsiyaha badan kaga gudubto oo ka fogoow bahdilka nafta si aad u galin wareegga bannaan ee dareenada aan wanaagsaneyn kaasi oo kuu celinaya habdhaqan balwadeedka adiga oo ka cararaya cadaadiska dareennadaas ka dib waxaa soo laalabanaya sibqashada iyadoo ugu dambeyn kuu geeyneysa laabasho, naftaada u naxariiso oo xusuusnoow wixii kaaga qabsoomay wadada bogsashada iyo in sibqashadaan ay aheyn dhamaadka wadadaan.

Sidoo kale waxaa waajib ah in aad raaxeysato maalmaha xigo sibqashada oo aad sameyso baashaalka bannaan, ka baxdo guriga adiga oo laabaya aragga kana fogaanaya wax kasta oo dareenkaaga kicin karo si aad ugu dhicin saameynta ka dambeysa sibqashada.

Qubeyso sida ugu dhaqsiyaha badan oo bixi sadaqo adiga oo u niyeysanaya bogsashada,weydiiyso allaah in sibqashadaada uu kaa baro waxa ku anfacaayo oo uu kaaga dhigo sabab aad ku garaneyso duleel cusub oo ka mid ah duleeladaadaas si aad kaga fogaato marka xigto, iska jir kun iyo kow jeer bahdilka nafta iyo dareenka xad dhaafka ah ee gelitaanka dambi .

Ka dib taxliili sibqashada si aad u gaarto duleelka oo aad qaladkaaga u barato adigoo dib u saxaya qorshaha isla marka aad garato duleelka oo aad u dejiso qorshihii aad kaga baxsan laheyd marka xigto waxaa dareemeysaa raaxo iyo daganaan, duleelkaada waxaad ka heleysaa shanta daqiiqo ee ka horreeysay sibqashada ka fikir waxaad sameyneysay xilligaas ka dib qoro qorsho dheelitiran si aad u daaweyso,haka fikirin in badan sibqashada kuugu dhacday oo naftaada ku mashquuli wax uun , sida in aad la xiriirto lamaaneyaasha bogsashada ama dadka kuugu dhaw mid ka mid ah oo u sheeg waxa kuugu dhacay.

Waxaa waajib ah in mixnada laabashada aad u badesho minxa adigoo garanaya sababaha keeno una dejinayo qorshaha daaweynteeda,

laabashooyinka waxaay kuu cadeynayaan xilliyada taagdarridaada iyo boorriyayaashaada.

Safarka bogsashada inta aad ku guda jirto waa in aad fuliso waxa aad fulin karta oo aad raacda mabda' ka mid ah mabda'yada bogsashada kuwooda ugu muhiimsan oo ah (**waxaan la wada sameyn karin lagama wada tago**) sidaa awgeed ha u badalin hakadka sibqasho, sibqashada ha u badalin laabasho, iska jir in aad raacdo mabda'a maxaa ii dhawran aan iska baashaalo.

Hadii aad ku dhacdo sibqasho oo aad awooddo in aad iska gaarto oo aad raacin sibqasho kale waa guul iyo waxqabad weyn oo lagu tirinayo safarka bogsashadaada, 24ka saac ee ugu soo horreysa oo ku xigta sibqashada waxaa lagu tiriyaa xilliyada ugu halista badan ee qofka balwadda leh soo marto waxaana sababaya labo shey :-

Midka koowaad : dareennada quusashada, niyad jabka iyo cadaadiska fikradda ku dhaheysa maxaa kuu dahan iska baashaal,

midda labaad : saameynta caksiga ah ee laabashada iyadoo aay kordheyso shahwada oo aay soo noqnoqanayaan fikradaha qurxiya laabashada.

Dadka qaar ayaa na weydiinayo sibqashada ma waxaay dhumineysaa waxii aan soo sameeyay oo dhan inta aan ku guda jiray xilliga bogsashadeydii hore ? waxaan ku leennahay maya halyeeyow, daqiiqad kasta oo ku soo marta adigoo ka fog muuqaallada xun iyo siigada waxaa

aay kuugu jirtaa jeebkaada mana kaa dhumeyso insha'allah, sibqashada tiradii kuu soo socotay kama dhigeyso ebar laakiin waxaa aay muddo dib u dhigeysaa bogsashada.

Hadii aad ku dhacdo laabasho iska duub codkaada oo si dhab ah kaga hadal waxa aad dareemeyso ka dib dhageyso codkaas markasta oo aay kuu timaaddo fikrad kuu qurxineysa laabashada.
Taageero iyo talo waxaad ka heli kartaa asxaabtaada iyo kuwa wax fahamsan.

Doonista gudaha.
Ma inkireyno in qofka balwadda leh rabitaankiisa ku aaddan joojinta maadada balwadda u ah in uu hooseeyo taasina ceeb kuma aha maxaa yeelay waxaa sabab u ah saameyno uu shaqo ku laheyn qofka sidaa awgeed lagama doonayo qofka balwadda leh in uu ku tiirsado doonistiisa gudaha ah maxaa yeelay waxaa ka hor imaanaya wax aan la hor istaagi karin laakiin tillaabada koowaad waa in uu lahaado difaac horaad uu isku dhawrayo ka dib wuxuu ku kaabayaa doonistiisa gudaha ah inta uu kari karo gaar ahaan xilliga aan noolnahay oo aay aad u adkaatay ka fogaanshaha ilaha laga helo muuqaallada xun.

Sidee u xoojisaa rabitaankaada gudaha.
Shaki kuma jiro in ablikeeshinnada xayira balwadda iyo teedayaasha looga hortagayo u banbixidda waxyaabaha kuugu boorinayo laabashada in aay muhiim yihiin gaar ahaan in ay kaa ilaalinayaan soo muuqashada

xayeeysiinada kadiska ah iyo muuqallada aan habooneyn sidoo kale waa waddo kuugu adkeeyneysa gaaridda baraha soo bandhiga muuqaallada xun laakiin waxaa fudud markasta in laga dul boodo barnaamijyadaas sidaa awgeed waxaa haboon in si toos ah aad ugu tiirsanin.

Waxaa halkaa ka soo ifbaxayo muhiimadda xoojinta rabitaanka gudaha iyo in diidmada balwadda ay tahay mid ka imaaneysa gudaheenna.

Waxaan kula wadaagi doonnaa liis soo koobaya wadooyinka ugu muhiimsan ee aad ku xoojin karto rabitaankaada gudaha:

1) Ducada iyo talo saarashada allaah

2) Taatikada u banbixidda iyo ajiibid la'aanta teeda dheer ama teeda gaaban

3) Jimicsiga neefsashada xeelka dheer

4) Taatikada tiyaatarka gudaha (in aad la sheekeysato shaqsiyadaada balwadda leh oo aad ku qanciso in aad ka awood badantahay)

5) Jimicsiga qilaafka hawada (sida in aad cunin tufaax ku horyaallo adigoo gaajoon ama ku weeyseesashada biyo qaboow adigoo biyo kulul heli karo Iwm)

Mid ka mid ah jimicsiyada ugu muhiimsan ee qilaafka hawada waa in aad soo iibsato cunnada teeda aad ugu jeceshahay (tusaale shukulaatada oo kale) ka dibna aad dhigto qolkaaga muddo 90maalmood ah adiga oo arkaya maalin kasta islamarkaana aadan cuneynin

6) Qaadashada cunno dheellitiran

7) helidda hurdo kugu filan

8) Jimicsiga

9) In aad naftaada u dhiirigeliso sida ugu haboon oo markasta aad xusuusato hadafkii aad qortay oo aad u aqriso si maalinle ah

10) In aad yeelato sabab weyn oo kugu riixaysa falalka aad sameeyneyso sababaha ugu xoogan ee shaqada waa rabitaanka jannada ee allaah

11) Dhalinta fikiradda lidka ah.

12) Jimicsiga laabidda aragga iyo guud ahaan jimicsiyada bogsashada

13) In aad barato xakameynta dareennada aan wanaagsaneen

14) Qaadashada nasiino iyo raaxo

15)In aad lasocoto dadka hamiga sare leh oo ad ka fogaato dadka wahsiga iyo caajiska badan

16) Aqrinta taariikhda guuleystayaasha, sheekooyinka dadka bogsaday iyo fariimaha dhiirigelinta

17) In aad naftaada ula hadasho qaab wanaagsan oo aad ku dhihin ma sameyn karo laakiin aad ku dhahdo insha'allaah waan sameyn karaa

18) Salaadda fajarka oo aad ku ilaaliso jameecada

19) Badinta sunnooyinka gaar ahaan qiyaamul leylka iyo soonka

20) Badinta acmaasha suuban ee sirta ah

21) In aad ka tagto shaqo kasto oo aad gacanta ku heyso marka aad maqasho aadaanka.

22) in aad ka boodo sariirta goortii aad maqasho gambaleelka

23) In si tartiib tartiib ah aad noloshaada ugu soo biiriso caadooyin cusub isla markaana aad naftaada ku qasbin ku sameynta waxyaabo badan muddo kooban

24) Joojinta cunnada ka hor inta aadan dhargin gaar ahaan cunnooyinka aad jeceshahay

25) Ogolaashaha qaladaadkaada iyo ka fogaanshaha bahdilka nafta

26) Ka fogoow daalka xad dhaafka ah ee maskaxda, jirka iyo midka nafsiga.

27) Dadka kala sheekeyso dhibaatadaada si aad u gaarto xal (qofka aad u bandhigeyso dhibaatadaada waa in uu yahay qof wax garad ah)

28) Xoojinta xiriirrada bulshada

29) Hormarinta xirfadaha iyo kobcinta nafta

30) Oofinta balamaha iyo fulinta qorsheyaasha

31) U dulqaadashada xanuunka

32) ka tirtir qaamuuskaada labo eray quusasho iyo caajis

33) Ku dhiiranow bilaabidda isbadelka, sawiro sida aad noqon laheyd guushaada kadib

34) Ka bilow waxa ugu muhiimsan oo ku xiji hadba waxa ku xigo

35) Badel waxyaabaha kuugu hareereysan sida in aad saxamo yaryar wax ku cunto haddii aad dooneyso yareynta miizaankaada, in aad ka fogaato la socoshada sigaarcabeyaasha, xayiraadda baraha muuqaalada xun.

36) Nidaaminta iyo qorsheynta dhinacyada kala duwan ee nolosha iyo degsashada ujeedooyin macquul ah oo cad

37) Naftaada abaal mari guusha ka dib.

38) In aad waxkasta oo aad sameyneyso u niyeysato illaah dartiis.

Faa'ido ma lahan.

Ugu horreyn :- sibqashooyinka is raacraacsan oo soo noqnoqda inta badan waxaa keena habdhaqan aad sameyso oo soo noqnoqda laakiin aad moogtahay oo aad awoodin in aad ka tagto, habdhaqankaas ayaa ah wareegga isku xiriirinaya laabashooyinkaada markii aad jibiso wareeggaas waxaa go'aya xiriirka insha'allah, tusaale qof ayaa wuxuu caadeystay isticmaalka moobeelka markii uu sariirta tago inta uu seexanin ka hor iyadoo sibqashooyinkiisa inta u badan aay dhacaan xilligaas oo laga yaabo in uu arko xayiisiin ama muuqaal aan habooneen oo u gogol xaara sibqashada xaaladaan aayaana soo noqnoqata si maalinla ah halkaan waxaan leennahay wareegga isku xeraha ah waa moobeelka oo sariirta lala tago hurdada ka hor waxaana lagu jibin karaa in aan moobeelka lala aadin sariirta ama laga saaro qolka ama la xayyiro iyadoo la adeegsanaya barnaamijyada moobeellada xayyira ka dib waxaa halkaas ku jabaya insha'allah sibqashooyinkii soo noqnoqan jiray, waxaa muhiim ah in aad jaangoyso wareegga isku xeraha ah ka dibna aad dejiso qorshihii aad ku jibin laheyd.

Qodobka labaad : hadii aad ku dhawaad labo sano ku dhex jirto safarka bogsashada isla markaana aad sameynin wax horumar ah oo aad la dhibbantahay sibqashooyin soo noqnoqda xittaa adigoo raacaya talooyinka iyo sababaha bogsashada waxaa waajib kuugu ah in aad ka fogaato shabakadda internet-ka iyo meel kasta oo aad ka heleyso muuqaallada xun muddo aan ka yareyn 60 maalmood, isbadelka

wanaagsan ee aad sameyneyso waxaad ku qiyaasi kartaa in aad 90kii maalmood xisaabto tirada sibqashooyinkaada, hadii tirada sibqashooyinkaada 90ka maalmood ee siddaxaad aay ka yartahay tirada sibqashooyinkada 90kii maalmood ee koowaad waxaad sameysay is badal wanaagsan, soo qaado warqad iyo qalin oo qor siddaxda sabab ee ugu muhiimsan oo keena sibqashooyinkada ka dib ku hor qor sabab kasata waxii aad ku joojin laheyd, hadda waxaad heysataa siddax qodob oo lagaa doonaya in aad ka dhigto shaqo maalmeedkaada muddo 3bilood ah, sidoo kale waxaa lagaa doonayaa in aad booqato daaweeyaha balwadda ama dhaqtar nafsi ah oo ku takhusasay daaweynta habdhaqan balwadeedka si aad u gaarto xididada nafsiga ah ee balwaddaada isla marka aad garato xididdaas oo aad daaweyso waxaa dhacaya isbadel wanaagsan insha'allah.

Laakiin ogow in aad ka niyad jabin isku dayga ka dib markii aad fuliso dhammaan sababaha aad awoodday in aay tahay guul sidoo kale waa bogsasho in aad sii joogteyso wadada bogsashada natiijo weyn aadba ka gaarine, ogow in qof kasta oo balwad leh uu leeyahay furo bogsasho oo u gaar ah laga yaabaa in furaha bogsashadaada uu ka duwanyihiin furaha dadka kale, waxaa laga yaabaa in allah uu kuu soo diro furaha bogsashadaada ka dib hal sano ama 5 sano ama 10 sano ama xittaa 20 sano xikmad uu asiga ogyahay awgeed, ka tagitaanka wadada bogsashada wuxuu ku gafinayaa fursad kasta oo aad ku heli laheyd furahaas, hadii uu allah ku oofsado adigoo ku sugan xaaladaas oo kufayoo dhacaya waxaan kuu rajeyneynaa in aad rabbi aktiisa ka mid noqoto kuwa geeriyooday

iyagoo naftooda asiga dartiis ula jihaadaya, muhiimadda waa in aad dhihin waan ka daalay isku dayga oo aad isu dhiibin balwaddaada.
Bogsashada waxaay qaadaneysaa sanado sida balwadda aay u qaadatay sanado, ka bogsashada balwadda gaar ahaan habdhaqan balwadeedka waa is badalka ugu adag oo qof uu ku sameyn lahaa noloshiisa, waxii lagu dumiyay sanado laguma dhisi karo maalmoama bilo, sidaa awgeed waa in aad sabartaa oo aad ka caajisin isku dayga ka dib markii aad saxdo qaladaadkaada, horay u socod kasta haduu dooni ha yaraado waa bishaaro.
Ha hilmaamin walaalkeyow in hubka ugu muhiimsan ee aad heli karto uu yahay ducada gaar ahaan waxaad tahay dhibbane allah ayaa wuxuu kitaabkiisa kariimka ah ku leeyahay :-

(أَمَّن يُجِيبُ ٱلۡمُضۡطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكۡشِفُ ٱلسُّوٓءَ وَيَجۡعَلُكُمۡ خُلَفَآءَ ٱلۡأَرۡضِۗ أَءِلَٰهٞ مَّعَ ٱللَّهِۚ قَلِيلٗا مَّا تَذَكَّرُونَ) [النمل - ٦٢]

Sidoo kale wuxuu leeyahay :-

(وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌۖ أُجِيبُ دَعۡوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِۖ فَلۡيَسۡتَجِيبُواْ لِي وَلۡيُؤۡمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمۡ يَرۡشُدُونَ ﴾ [البقرة - ١٨٦]

Laakiin ha degdegsanin in lagaa ajiibo ducada oo ogow in xikmadi ku jirto soo dib dhaca ajiibidda, nabiga ﷺ ayaa wuxuu leeyahay :-
(Midka idiinka midka ah waa la ajiibayaa hadii uu degdegsanin, wuxuu dhahayaa waan baryay mana ley ajiibin) saxiixul bukhaari.

Ballan qaadyada allah uu u sameeyay qofkii ku socda wadada bogsashada.

قال الله تعالى :

)وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا) ٢ (وَيَرْزُقْه مِن حَيْث لَايَحْتَسِب وَمَن يَتَوَكَّل عَلَى اللَّهِ فَهُوَحَسَبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْجَعَل للَّهُ لِكُل شَيْءِ قَدْرًا (الطلاق٢-٣)

﴿ وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (العنكبوت)٦٩

(فَإِنَّ مَعَ الْعُمْرِيُسْرًا) ٥ (إِنَّ مَعَ الْعُسْرِيُسْرَا) ٦ (الشرح)

(إِنَّمَايُوَفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِحِسَابٍ) ١٠ (الزمر)

(وَبَشَرِالصَّابِرِينَ) (البقرة١٥٥)

Ogow walaal hadii aad si dhab ah u dadaasho oo aad u run sheegto allah in uu kaa hoojineynin bogsashada, wadada dheer waxaay ku tuseysaa weynanka abaalmarinta.

Ilaha laga helo doobamiinka caafimaadka leh.

(Ilaha laga helo doobamiinka caafimaadka leh waa asaaska caadooyinka wanaagsan ee lagaa doonaya in aad noloshaada ku soo biirisa (adigoo niyada ka dhigaya ilaah dartiis).

Walaalkeyow kama badbadinayo hadii aan kuugu dhaho nolosha qofka waxaay ku dul wareeagataa helitaanka maadada doobamiinka.

Waa maadada kuugu riixeysa sameynta shaqo kasta oo aad qabaneyso, sidoo kale waxaa aay kaa siineysaa shaqada aad qabatay abaalmarin, goortii aad maadadaan ka heli weyso ilaheeda caafimaadka leh waxaa qasab ah in aad ka raadineyso ilaheeda aan wanaagsaneen ee halista ah, maxaa yeelay waa maadada nolosha dhadhanka u yeeleyso, ha noqdo dhadhanka guusha midka wax qabadka iyo kan camalka suuban, ama dhadhanka daroogada, muuqaallada xun iyo shahwaadka aan wanaagsaneen, raaxada waad ka heleysaa labada dhadhan laakiin marna ma sinno raaxo joogto ah oo aay ku barxaneen dhibaato iyo kadeed iyo mid kooban oo uu daba socda hoog iyo burbur.

Sidoo kale kama badbadinayo hadii aan kuugu dhaho doobamiinka waa sababta keenta fal dambiyeed kasta oo ka dhaca dhulka waa sabata dilka, xatooyada, beenta, kufsiga waa sababta dagaallada caalamka ka huraya si loo helo abaalmarinta la doonaya, bilcaksi sidoo kale waa sababta ka dambeysa acmaasha suuabn waa sababta keenta runta, kheyrka iyo iskaashiga si loo helo abaalmarinta la doonayo ha noqoto mid adduunyo ama aakhiro waa qof waliba iyo niyadiisa.

Maskaxda bani'aadamka hadii laga waayo maadada doobamiinka dadka ma sameynayaan noloshooda waxba acmaasha suuban iyo midda xun; maxaa yeelay markaasi ma jirayo macno ama hadaf qofka ku riixayo in uu wax qabto, wax kasta uu sameynayo qofka waxaa qasab ah in uu ka dambeeyo hadaf iyo ujeeddo hadii la waayo hadafkii uu dhalin lahaa doobamiinka waxaa la weynayaa falka waxaana istaagaya nolosha, sidaa awgeed qofka la dhibban walbahaarka waxaa cillad aay ka iirtaa wareegga abaalmarinta maskaxda iyo nidaamka doobamiinka sidaa awgeed ma lahan awood iyo wax ku boorrinaya sameynta wax uun xittaa waxyaabaha daruuriga u ah noloshiisa sida cunnada iyo cabitaanka; maxaa yeelay wuxuu waayay shidaalka dhaqaajiya dadka (**doobamiin**).

Si guud qofka balwadda leh iyo daawadaha muuqaallada xun gaar ahaan siigeystaha wuxuu ku ciyaarayaa nidaamka doobamiinka maskaxdiisa maadadaas jaangoyneysa shaqsiyadaada iyo dareennadaada, sidaa awgeed helidda doobamiin caafimaad leh aad ayuu muhiim u yahay si laysaga ilaaliyo in laga raadiyo ilahiisa aan caafimaadka laheyn.

Sababaha keena ku dhicidda balwadda waxaa ka mid ah xanuunnada nafsiga ah, cadaadisyada nolosha, dhibaatooyinka qofka uu la kulmay xilligii caruurnimada iyo waqtigii uu soo qaan gaarayay, tarbiyada qaldan iyo hoos u dhaca xiriirrada qoyska intaasi oo dhan waxaa ka dhalanayo in uu heli waayo qofka doobamiinkii uu u baahnaa ka dib qofka ayaa ilo kale ka baarayo doobamiinka si uu u haqabtiro baahidiisa oo wuxuu ku dhacayaa balwadda.

Sidaa awgeed isla marka qofka uu yeeshto hadaf qiimo sare leh oo dartiis uu u noolyahay wuxuu is arkayaa in si fudud uu kaga fogaanayo habdhaqan balwadeedka oo waxaa dhacayo camaliyad lagu magacaabi karo hardanka labada doobamiin (**doobamiinka habdhaqan balwadeedka** iyo **doobamiinka caafimaadka leh**), waxaan si cad u dhihi karaa in qofka baahidiisa doobamiinka ka helayo ilahiisa caafimaadka leh uu aamin ka yahay in uu ku dhaco balwad sidoo kale hoos u dhac kasta oo ku yimaado doobamiinka caafimaadka leh ee aay maskaxda u baahneed in qofka uu ku riixayo in uu ka baaro ilahiisa aan fiicneen sida habdhaqan balwadeed kasta oo sababa soo deynta xad dhaafka ah ee doobamiinka.

Diinteenna waxaa aay na fartay qaadashada raaxada iyo baashaalka bannaan waxaa aayna naga reebtay shaqada aadka u adag oo joogtada ah. Wuu isku dhex yaacay nidaamka doobamiinka maskaxdaada oo waxaa aay la qabsatay doobamiin aad u badan si aay u dareento dhiirragilin iyo raaxo xittaa ugu dambeyn ma anfacayo doobamiinkaas faraha badan maxaa yeelay waxaa aay u baahantahay markasta dheeraad.

Qaamuuskaada ka tirtir erayga (ma garanayo wax aan sameeyo) ha sugin in uu kuu yimaado cadaadiska habdhaqan balwadeedka laakiin sii qoro jadwalka shaqooyin maalmeedkaada gaar ahaan shaqooyinka aad qaban laheyd xilliyada daalka ama kalinimada ama firaaqada.

Shakki kuma jiro in billowga hore ee safarka ka bogsashada muuqaallada xun iyo siigeysiga aay maskaxdaada weyneyso doobamiinkii aay la qabsatay ee faraha badnaa sidaa awgeed waxaan kula wadaagi doonnaa ilaha doobamiinka caafimaadka leh aad ka heli karto si aad u sii joogteyso safarkaada bogsashada oo aad maskaxdaada ugu soo celiso qaabkeedii dhabiiciga ahaa, laakiin wax kasta ka hor si fiican u ogow in boorriyaha ugu weyn uguna sarreeyo ee kuugu qaadi karo sameynta waxkasta oo ku adag naftaada aay tahay **jannada** haa, in aad dooneyso galidda jannada waa isha ugu weyn ee aad maskaxdaada kaga soo deyn karto doobamiin, hadii aay jannada tahay yoolka aad ka leedahay shaqooyinka aad qabaneyso waad fududeysaneysaa rafaadka iyo dhibaatooyinka oo mixnada ayaa kuu noqonaysa minxa.

Waddooyinka ugu muhiimsan ee aad ku ilaalin karto caadooyinka cusub ee wanaagsan waa in aad caadada cusub ku xerto caado qadiim ah oo si joogto ah aad u sameyso ka dhigo caadada qadiimka ah horteeda ama gadaasheeda tusaale hadii aad dooneyso in aad joogteyso wicitaanka qoyskaada la xiirri cashada oo ka dhig cashada ka dib, hadii aad dooneyso in aad ilaaliso jimicsiga iyo aalamiitada la xiriiri mid ka mid ah salaadaha shanta ah tus salaada fajarka ah gadaasheed .. sidaa ku soco, caadooyinka si maalinlaha u dhaco oo aan la xiriirin karno caadooyinka cusub waxaa ka mid ah : salaadda, cunnada, qubeyska, hurdada, ka soo laabashada shaqada ama waxbarashada.

In badan oo dadka ka mid ah ayaa dhaho waan dib dhigayaa billowga caadooyinka wanaagsan illaa aan ka bogsado ama aan ka gaaro 90 maalmood oo nadiif ah oo waxaan diiradda saarayaa oo kaliya jimicsiyada tooska ah ee bogsashada tus (xakameynta shahwada iyo taatikada u banbixidda iyo ajiibid la'aanta) waxaan ku leennahay qofkaasi ha sameynin sidaa, laakiin billow hadda oo ha sugin dhicidda is badal wanaagsan caadooyinka cusub ee wanaagsan waa asaas ka mid ah asaasiyaadka bogsashada maxaa yeelay waxaad gilineysaa waqtigii kaaga bixi jiray habdhaqan balwadeedka, hadii aad joojiso daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga isla markaana aad noloshaada ku soo biirinin caadooyin cusub waxaad heleysaa firaaqo aad u badan taasi oo hadii aad ku buuxinin waxyaabo wanaagsan maskaxdaada aay kuugu cadaadineyso u laabashada habdhaqan balwadeedkaadii bore.

Sidoo kale waxaa muhiim ah in aad si tartiib tartiib ah u billowda caadooyinka wanaagsan hadii howlaha kuu yaallo aay badanyihiin oo aad awoodin in aad halmar wada sameyso diiradda saar hal ka mid ah ka dib ku xejji mid kale oo kor haka saarin naftaada hawla fara badan, in yar oo la joogteeyo ayaa ka wanaagsan wax badan oo joogsada, sidoo kale naftaada haku qasbin caadooyin cusub oo fara badan oo ku gaarsiiya heer aad dareento daal xad dhaaf ah iyo cadaadis nafsi ah, mid maskaxeed iyo jireed maxaa yeelay arrimahaan waxaa aay ka mid yihiin xiiliyada taagdarrida oo waxaa kuugu dhacayo natiijo caksi ah, asalka bogsashada gaar ahaan maalmaha hore ee billowga waa in aad ka fogaato shaqo kasta

oo kuugu keeneysa daal xad dhaaf ah ha noqda daalkaas mid jireed ama mid nafsi ah.

Hadda waxaan halkaan kuugula wadaageynaa meelaha wanaagsan ee aad ka qaadan karto doobamiin caafimaad leh kuwaas oo kaa kaalmeynayo cusbooneynta firfircoonidaada iyo dib u hagaajinta dhibaatooyinka muuqaallada xun aay maskaxdaada soo gaarsiiyeen, markii aad noloshaada ku soo kordhiso caadooyin cusub oo wanaagsan waxaa dib u guranaya caadooyinka xun.

1) salaadda, xusidda allah iyo guud ahaan cibaadada.

2) in aad yeelato hadaf aad u nooshahay.

3) dhugashada iyo ku fikirka uunka allah.

4) wax bixinta iyo kaalmeynta dadka (aad iyo aad ayey muhiim u tahay).

5) ku raalli ahaanshaha waxa allah uu ku siiyay iyo tala saarashadiisa.

6) aqriska iyo aqoon kororsiga.

7) fulinta shaqooyin maalmeedkaada.

8) xoojinta xiriirrada bulshada aad la leedahay.

9) u barbaarinta ubadaka qaab habsan.

10) in aad kaga tagto meel waliba raad wanaagsan.

11) ka fogow intaad karto dareennada aan wanaagsaneen hadii aay dhacaanna si hagaagsan ula dhaqan.

12) ka faa'ideysiga waqtiga

13) in aad qorsheyso oo aad nidaamiso arrimaha noloshaada.

14) ka qeyb qaadashada shaqooyinka bilaashka ah ee bulshada loogu adeegayo.

15) isku hareereynta lamaane, caruur, qoys iyo asxaab wanaagsan.

16) ka qeyb qaadashada shaqooyinka guriga.

17) hormarinta shaqsiyaddaada.

18) helidda hurdo kuugu filan.

19) qaadashada cunno dhiilatiran.

20) sameynta jimicsiga sida socodka.

21) raadinta shaqo xalaal ah.

22) barashada xirfadaha gacanta.

23) sameynta waxyaabaha aad ka hesho (farshaxanka, cunno karinta, dabashada kalluunka iwm).

24) barbaarinta xaywaanadka iyo dhirta.

25) sameynta galmo xalaal ah.

26) sameynta waxyaabaha qofka dareensiinaya raaxada iyo nasiinada.

27) soo adeegashada xad dhaafka aheyn.

28) la kulanka asxaabta wanaagsan.

29) baddal qaabka nolol maalmeedkaada tusaale baddal masjidka aad ku dukan jirtay, baddal codka moobeelkaada uu ku soo dhici jiray, baddal diikoorka guriga, markaad shaqada aadeyso mar waddo aad mari jirin iwm).

30) hanshada waxyaaba wanaagsan sida guri waasac ah ama baabuur qurxoon.

31) dhisidda jirka iyo ku dadaalidda caafimaadkiisa.

32) qaadashada dhar nadiif ah.

33) ku dadaalidda nadaafadda iyo catarka.

34) kaftanka bannaan ee aan xad dhaafka aheyn.

35) daawashada baraha wanaagsan, fanka hagaagsan, dokumiintariyada, muuqaallada qosolka leh ee nadiifka ah.
36) ciyaaraha wanaagsan (waqtiga aan kaa xadeynin).

Shaqooyinka guriga aad ku sameyn karto marka aad firaaqada tahay

Hadii aad awoodi weyso in aad ka baxdo guriga waxaan halkaan kugula wadaageynaa shaqooyinkii aad qaban laheyd si aad firaaqadaada u buuxiso.

1) Salaadda, xusidda allaah iyo quraan aqriska
2) La fadhiisashada qoyska iyo la sheekeysigooda.
3) Sameynta jimicsiga
4) Cunno karin
5) wax aqris
6) Daryeelka nadaafadda guriga iyo isku dubaridkiisa
7) Dhaqidda dharka iyo hagaajinta alaabta shaqsiga.
8) Dhaqidda maacuunta xaafadda
9) La xiriirka asxaabta iyo qaraabada
10) La socoshada kanaalada faaidada leh Ee youtube-ka (laakiin iska jir xayeeysiinada qaawan oo laga yaabo in ay kugu keenaan dhicitaan)
11) qoridda nolol maalmeedkaada iyo fikradaha kugu soo dhoco
12) farshaxan gacameedka.
13) jimicsiga neefsashada

Laakiin ku baraarugsanow joogista guriga muddo dheer in uu ka dhalanayo daal iyo firaaqo ama niyad jab kuwaasi oo ah xilliyada taagdarrida sidaa awgeed digtoonow.

Waddooyinka nasashada

Samaynta waddooyinka nasiinada waa muhim inta lagu guda jiro safarka bogsashada maxaa yeelay nasiinadu waxa ay yaraynaysaa walwalka iyo daalka oo ah sababaha ugu waawayn ee keena balwadda sidoo kale waxa ay xoojinaysaa rabitaanka gudaha iyo qaadashada go'aanno hagaagsan, nasiinada ayaa muhiim ah marka aay timaaddo fikradda qurxineysa laabashada maxaa yeelay fikradda waxa aay wadataa daal iyo cabsi waxa ayna u baahantahay nasiino si ay u fududaato xakamaynteeda , waxaa kale oo ay kaa saacideysaa ka fogaanshaha daalka jirka, nafsiga iyo maskaxda kuwaas oo lagu tiriyo waqtiyada ugu muhiimsan ee taagdarrida iyo waxyaabaha ugu waaweyn ee kuugu boorrinaya u cararidda habdhaqan balwadeedka.

waddooyinkaas waxaa ka mid ah **:-**

Talo saarashada allah / sabar iyo ajar xisaabsi / xusidda allaah si qushuuc leh / towba, istiqfaarta iyo celinta xuquuqda / dhugashada / jimicsiga neefsashada xeel dheer / dhagysiga qur'aanka kariimka ah/ ku fikirka uunka allah / ka fogaanshaha fikirka xad dhaafka ah / ku raaxeysashada wakhtiga xaadirka ah iyadoo aan lagu mashquuleynin wixii tagay murugtooda iyo waxa soosocda ka walwalkooda / xusuuso shay wanaagsan sida qof ama boos ama wakhti / qorida nolol maalmeedka iyo fikiradaha kuugu soodhacaya / xakameynta dareennada aan wanaagsaneen gaar ahaan cabsida murugta iyo carada / farshaxanka / xirfadaha gacanta / cabidda cabitaanno diiran / aqrinta kitaab warqadeed / qaadashada qubays diirran / helidda hurdo kuugu filan / ka fogaanshaha

buuqa iyo ciriiriga / in aad isku hawlin shaqo aadan qaban karin / ka fogaanshaha meelaha nidaamka iyo nadaafada aan lahayn / kaadsashada iyo deg deg la'aanta / socodka / jimicsiyada fudud / la sheekaysashada dadka / oohinta / u bixidda meelaha duurka ah / daliiga / urinta waxyaabaha carfaya / furfurida halxiraalayaasha iyo ciyaar maskaxeedka / xanaanaynta xayawaanada duurjoogtada ah / dhagaysiga codka shimbiraha ama badda / qosolka / maareynta iyo qorsheynta waqtiga.

In aad sawirato dhacdo farxad laheyd oo ku soo martay / in aad si fudud arrimahaada ku dhameysato oo aad is xerxerin / ku raaxeysiga shaqada / in aad ka fogaato qiyaaska iyo xakameynta xad dhaafka ah / qaadashada raaxada iyo ka fogaanshaha shaqooyinka aan dhamaadka laheyn / ka fogow in aad iska raadisid dhameystirnaanta khayaaliga ah / ka fogow hor fadhiga faraha badan ee shaashadaha / ka fogow la fadhiisiga dadka baas sheegayaasha ah iyo dhageysiga wararka iyo aragtiyada aan wanaagsaneen / aqbal qaladkaada iyo qaladka dadka kale / in aad maaalintii ku celceliso adkaarta qaarkeed

(قل لن يصيبنا إلاما كتب الله لنا، قدرالله وماشاء فعل، إنالله وإنا إليه راجعون.)

Iyo hadallada qaar (in aan caadi iska dhigo waaye, adduunya lagama daba tagayo).

Xakameynta dareennada aan wanaagsaneen.

Dareennada aan wanaagsaneen waxaan ula jeednaa dareennada qofka ku keena xanuunka waxaana sababo cadaadiska maskaxda ama jirka ama nafsiga oo qofka soo food saaraya hadii uu waayo wax muhiim u ah. Dareennadaas waxaa ugu muhiimsan carada, murugta, walwalka, qofka oo dareema dambi iyo niyad jab.

Shakki kuma jiro in dadka oo dhan aay maraan dareennada aan wanaagsaneen kooda weyn iyo kooda yar, bukaanka iyo kan fayow, hodanka iyo saboolka laakiin waxa jaangoynaya saameynta qofka aay ku reebayaan dareennadaan waa qaabka uu ula dhaqmo, sida aad u fikireyso iyo qaabka aad ula dhaqmeyso dareennadaan ayaa jaangoyn doona saameynta aay kuugu reebi doonaan, in aay ku qabsadaan dareennadaan oo aay xakameeyaan noloshaada iyo in aad adiga xakameyso oo aad ka qaadato cibrad isla markaana mixnadda aad u badasho minxo.

Markaan ka hadleyno balwadda muuqaallada xun iyo siigeysiga dareennada aan wanaagsaneen waa sabab iyo natiijo taasi oo keeneyso wareeg laabasho iyo dareenno aan wanaagsaneen oo aan dhamaad laheyn, dareennada aan wanaagsaneen waxaa lagu tirayaa mid ka mid ah boorriyayaasha deegaanka ee dhaliya balwadda hadii aan si wanaagsan loola dhaqmin sidoo kale waxaa lagu tiriyaa in aay yihiin xilliyada taagdarrida kuwooda ugu muhiimsan oo qofka balwadda leh ku keenaya in uu maciin bido habdhaqan balwadeedka si uu isaga fududeeyo culeyska dareennadaan, ka dib wuxuu ku dhacayaa sibqasho ama

laabasho. sibqashada ka dib waxaa sii kordhaya dareennada aan wanaagsaneen gaar ahaan walbahaarka, shallaayda iyo dareenka dambiga, wareeggaas bannaan oo aan laheyn dhammaad ayaa sii soconayaa sidaa awgeed waxaa waajib ah in la jibiyo wareeggaan.

Dareennada aan wanaagsaneen waa sida shahwada galmada oo kale muddo kooban ka dib waay tageysaa ilaah idinkii, ku sabar hadii aay kuugu yimaadaan si tartiib tartiib ah ayaad u weyneysaa, waxaa muhiim ah inta aad ku guda jirto dareennadaas in aad qaadanin go'aanno, sidoo kale waxaad ku xakameyn kartaa fikradaha lidka ah iyo in aad ku mashquuliso naftaada wax kale oo ku illowsiiyo ka fikirkeeda ka dib markii uu kaa tago cadaadiskeeda aad xalkeeda ugu fikirto si caqliyeysan.
Sidaa awgeed xakameynta dareennada aan wanaagsaneen waxaay ka mid tahay waxyaabaha ugu muhiimsan asaasiyaadka bogsashada, waxaad kaalmeysan kartaa qodobada soo socda si aad si habsan ula dhaqanto dareennada aan wanaagsaneen :
- in aad ogaato dareennada aan wanaagsaneen iyo khasaarada noloshaada ku yimaado in aay yihiin wax aan laga baxsan karin.
- talo saarashada allah, salaadda iyo ducada.
- in aad u sabarto waa sida shahwada oo kale halmar ayeey kor u kaceysaa laakiin muddo kooban ka dib iyada ayaa iskeed u dageyso.
- in aad adeegsato waddooyinka nasashada.
- dhalinta fikradaha lidka ah waxaana ugu muhiimsan (in aad sawirato meesha ugu xun oo aad gaari laheyd hadii aad daawato muuqaallada xun ama aad siigeysato).

- in aad joojiso waxa aad sameyneyso oo aad ku mashquusho wax kale illaa aad ka dageyso.
- in aad qaadanin go'aanno inta aad ku guda jirto dareennada aan wanaagsaneen.
- ka fogow kalinimada.
- la tashiga dadka khibradda iyo xikmadda leh.
- in aad baarto xal macquul ah.

Waxyaabaha ugu muhiimsan safarka bogsashada.

Meelaha ugu muhiimsan safarka bogsashada ee lagaa doonaya in aad ka feejignaato maxaa yeelay waa sababaha ugu muhiimsan ee laabashada.

1) calaamadaha joojinta sida hurdo la'aanta, walwalka, walbahaarka, madax xanuunka (ku baraarugsanow waxaa la arkaa in calaamadaha joojinta aay kuugu soo laabtaan markii aad ka fiicnaato muddo iyadoo aay dhicin sibqashooyin tani waa caadi) bogsashada kuma socota waddo toosan.

2) hoos u dhaca rabitaanka galmada.

3) saameynta daba socota laabashada marka aay dhacdo.

4) xilliyada halista ah (shahwada, boorriyayaasha, xilliyada taagdarrida).

5) fikradda laabashada qurxiso.

6) billowga bogsashada iyo soo laabashada shahwada, awoodda jirka iyo xamaasadda.

7) markii uu yaraado hammiga oo uu qofka is dhigto.

8) laabashooyinka hilowga.

Si fiican u ogow

- **si fiican u ogow** in cadaadiska fikradaha ku qurxinaya laabashada aay yihiin fallaaro neerfo oo xanuunsan oo aysan ahayn baahi dhab ah oo ka timid gudahaada ee ha ajiibin oo ula dhaqan in aay yihiin sidaas.

- **Si fiican u ogow** in aad ka bogsan doonin daawashada muuqaallada xun iyo siigeysiga illaa aad ka nacdo mana naceysid illaa aad si fiican kaga fahamto dhibaatooyinka aay kuu keeni karaan.

- **si fiican u ogow** in ubax uu ku firaashneen wadada bogsashada oo aay kaaga baahantahay awood xooggan oo aad kaga gudubto awooddasne waxaad ka heleysaa allah SWT aktiisa.

- **si fiican u ogow** in dunidaan qof kasta uu leeyahay imtixaan u gaar ah, waxaa jiro qof lagu imtixaanayo lacagta mid kale caafimaadka mid kale maamulka mid kale cilmiga, laakiin qofka balwadda leh ha ogaada in imtixaankiisa uu yahay balwaddiisa waxaa la arkaa in qofka balwadda leh uu mas'uuliyad dhameystiran ku laheyn ku dhicitaanka balwaddiisa laakiin waxaa uu mas'uuliyad dhameystiran ayaa ka saaran qaadashadiisa go'aanka bogsashada iyo joogteynteeda.

- **si fiican u ogow** in bogsashada ka dib jirkaada iyo maskaxdaada ay kusoo laabanayaan caafimaadkooda waxaana sababaya in neerfaha aay si jilcan isu badbadali karaan taasi oo ah nicmo aad u weyn oo rabbi dadka ku galladeystay, balse waxaad noqon doontaa mid ka wanaagsan sidii aad

aheyd balwadda ka hor; waxaad la qabsaneysaa ku shaqeynta duruufaha adag sidoo kale safarka bogsashada wuxuu ku barayaa xirfado iyo khibrado kaa dhigaya qof fariid ah insha'allah

- si fiican u ogow waxyaabaha ugu muhiimsan ee ka kaalmeynaya bogsadaha in uu bogsado waa in uu rajeynayo nolol wanaagsan isla markaana uu aamino inay suuro gal tahay gaaritaanka nolol wanaagsan, sawiro naftaada bogsashada kadib adiga oo ah (aqoonyahan /ganacsade/qof jirdhisan leh/ caqli xooggan/ bulshaawi/ahlu diin/ lamaano iyo aabo wanaagsan/ samafale/ daaci)

- si fiican u ogow in hamiga yar uu kuugu keenayo hakad, hakadka waxaa ka dhalanayo fikrad kuu qurxineysa laabashada ka dibna waxaa dhacayo sibqasho, sibqashada waxey kuu soo jiideysaa sibqasho kale ama laabasho, sidaa awgeed iska jir maalmaha ku xiga sibqashooyinka maxaa yeelay shahwada aad ayey u sarreysaa si deg deg ah u qabeyso sibqashada ka dib naftaada hano, ha murogoonin hana rajo beelin.
Waxa ugu muhiimsan markaad buuggaan aqriso in aad si awood iyo laalaabsho la'aan ah u fuliso waxyaabaha aan soo sheegnay adigoo marayo qorshaha aad qoratay

-sifiican u ogow cadowyada safarka bogsashada waa quusashada, caajiska iyo hammiga oo yaraado, sirta kaa ilaalineysa fikradaha kuu qurxinaya laabashada waa laabidda aragga, shidaalka safarka waa

sabarka, sharidda duleelada kuu geeynaya sibqashooyinka, isku deyga joogtada ah waa sirta ku guuleysashada safarka bogsashada.
- si fiican u ogow in aad la kulmi doonta inta aad ku guda jirto safarka bogsashada fikrado iyo dad fududeynaya dhibaatooyinka muuqaallada xun iyo siigeysiga isla markaana wax yar ka soo qaadaya joojinta habdhaqankaan tus : (dadka dhan waa aay sameeyaan / waxaa jiro qof sameeyo isla markaana nolosha kuu guuleystay / dhaqaatiirta ayaa ku taliya ...) ha dhageysanin.

Sidoo kale waxaad la kulmi doontaa dad si bilaash ah kuugu soo bandhigayaa cunnooyinka aan caafimaadka laheyn, aadista meelaha aay ku badanyihiin dumarka is qaawiya, daawashada musalsallada iyo filimmada soo bandhiga qaawnaanta .. haka yeelin oo ha ajiibin.

- si fiican u ogow in markii aad kaligaa tahay oo aad isticmaaleyso shabakadda internet-ka aay ka mid tahay xilliyada ugu halista badan ee ku soo marayo sidaa awgeed digtoonow oo diyaar ahow isla markaana ka shaqeysii xirfadda garashada, jaangoynta iyo diyaar garowga.

- si fiican u ogow in firaaqada aay tahay furaha shar kasta, dadka qaar ayaa ku qasban in aay noolaadaan kaligood waxaan ku leeyahay (kalinimo + firaaqo = sibqasho) hadii aad awoodin in aad hesho dad aad wada noolaataan iska ilaali kun iyo kow jeer firaaqada iyo waxqabad la'aanta oo naftaada ku mashquuli wax faa'ido leh haba yaraadane.

- si fiican u ogow in farqiga u dhaxeeyo midka ku guuleystay bogsashada iyo kan ku fashilmay uu yahay (hammiga sare - fulinta deg degga ah waxyaabaha la bartay - ka fikrika bogsashada si joogta ah iyo in aan marna la hilmaamin - isku dayga joogtada ah - xoojinta rabitaanka iyadoo laga fogaanayo xilliyada halista ah - rajada iyo quusasho la'aanta)

Jimicsiyada bogsashada.

La dhaqanka fikradda laabashada qurxiyo.

Dhalinta fikradaha lidka ah.

Adeegsiga ilaha doobamiinka caafimaadka leh.

Shaqooyinka guriga.

Qoridda nolol maalmeedkada iyo fikradaha la xiriira bogsashada.

Adeegsiga waddooyinka difaac horaadka.

Waddooyinka baxsadka.

Jimicsiyada nasashada.

Jimicsiyada xakameynta

Waddoonyinka xakameeya dareennada aan wanaagsaneen.

Waddooyinka lagu xoojiya doonista gudaha.

Ducooyinka bogsashada.

Taatikada u banbixidda iyo ajiibid la'aanta

Oo ah in aad sawirato xaalad laabasho oo aad soo xaadirsato fikradda qurxisa laabashada ka dib aad xanuun fudud jirkaada ku sameyso si fikradda qurxisa laabashada aad ula xiriiriso dareen xanuun leh ka dib aad soo xaadirsato fikradaha lidka ah, taatikadaan waxaad ku sameyn kartaa qaab sawirasho ah ama mid dhab ah, tan sawirashada waa in aad sawirato

xilliyada taagdarrida, boorriyayaasha iyo xaaladda laabashada sidoo kale in aad dhaliso fikrad kuugu boorineysa laabashada laakiin aad ajiibin oo aad dhaliso fikrado lid ah, midda labaad oo ah tan dhabta ah waxaay noqon kartaa mid aad adiga billaabeyso sida in aad tagto meel cidla ah adigoo sameynaya taatikadaan ama in aad sameyso markii aay seexdaan qoyska ama markii lagaaga kala tago guriga.

Xaalad kasta waxaa waajib ah in aad u diyaar garowdo nafsiyyan inta aad sameynin kana digtoonaato in arrimaha is badalaan oo aay kula gaarto sibqasho gaar ahaan markaad dhaliso fikrad qurxisa laabashada.

Is boorrinta joogtada ah.

Waxaa waajib kuugu ah in aad ku tiirsato naftaada oo aad sameyso is-boorrin joogto ah si aad u heyso wadada bogsashada, maxaa yeelay ku tiirsanaanta dadka kale iyo sababaha dibadda kaaga imaado oo kaliya ma heleysid markasta, is boorrinta joogtada ah waxaa aay kaa ilaalineysaa cadowyada ugu halista badan inta lagu guda jiro safarka bogsashada kuwaas oo ah hammi yari, caajis iyo fududeysi.

Sidee loo sameynayaa jimicisigaan?

Si aad u sameyso is boorrinta joogtada ah waxaa lagaa doonayaa in aad la timaaddo akhris ama dhageysi ama daawashada muuqaallo joogto ah oo ka hadlayo dhibaatooyinka muuqaallada xun iyo siigeysiga iyo faa'idada bogsashada, waddooyinka bogsashada, aqrinta qoraallada dadka

bogsaday. Sidoo kake waxaa ka mid ah in maalintii oo dhan aad dhaliso fikrado lid ah.

Jimicsiga laabidda aragga.

Kama badbadinayo hadii aan kuugu dhaho laabidda aragga waa sirta kaa ilaalineyso fikradaha qurxiya laabashada, aragga in uu ku dhaco cowro waa dhimbisha koowaad ee dhalisa fikradaha laabashada intooda badan, hadii aad gaarto marxaladda **ebar daawasho** waxaad ku jirtaa amaan waxaana naadir ah in aad ku dhacdo sibqashooyin, sidaa awgeed waxaa lagama maarmaan ah in aad xoojiso awoodda aad u leedahay laabidda aragga iyo xakameynta waxyaabaha aad arkeyso qasad iyo qasad la'aan.

Fududeysiga laabidda aragga waa billowga sibqasho kasta waana cadowga koowaad ee bogsashada, waxaa kuugu filan towjiiha iyo hagidda rabbaaniga ah ee ku aaddan galmada bani'aadamka in diiradda uu saartay labo shey oo kala ah : laabidda aragga iyo ilaalinta farjiga, aragti kasta haba yaartee waxaay qalbiga kaga tageysaa raad aan fududeen.

Faa'idooyinka laabidda aragga waxaa ka mid ah in aad ka heleyso raaxo iyo deganaan / aragti fogaan iyo caqli badni / quruxda ruuxda iyo dhalaalka gudaha / qalbigaada oo ka nasto hurka shahwada iyo isbarbardhigyada cadaalad darrada ah / lamaanahaada oo indhahaada ku noqda qofka ugu qurxoon adduunka.

Calaamadaha balwadda muuqaallada xun lagu garto waxaa ka mid ah in qofka uu awoodi waayo xakameynta araggiisa oo uu dareemo in

araggiisa uu si qasab ah u eegayo hadii uu soo muuqdo sawir ama gabar aay soo marto wadada.

Sidee loo sameynayaa jimicisigaan?

Ugu horreyn markasta oo indhahaada ku dhacaan cowro u leexi araggaada si deg deg ah adigoo dhahaya eray ku xusuusinaya laabidda aragga tus (acuudu billaah) marka xigta sameyso maalin u gaar ah maalinta laabidda aragga sida khamiista ugu horreysa bil kasta oo maalintaasi ku billow niyeysiga laabidda aragga adigoo naftaada xusuusinaya maalintaasi oo dhan laabidda aragga si dhameystiran guriga ama debadda waxaad adeegsan kartaa erayo fudud oo ku xusuusiya markasta sida

(قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنْ أَبْصَٰرِهِمْ وَيَحْفَظُواْ فُرُوجَهُمْ ۚ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرٌۢ بِمَا يَصْنَعُونَ)

Ama erayga (laab aragga) ama (iska ilaali araggaada) ama eray kasta oo ku xusuusiya laabidda aragga adigoo ku celcelinaya maalinta oo dhan markaad soo toosto, cunnada akteeda, markaad wadada mareyso, ama in aad moobeelka ku xerato si uu kuu xusuusiyo markasta si aad ugu dambeyn u gaarto maalintaada (ebar daawasho) sidoo kale waxaad qoreysaa inta jeer oo aad aragga sii deysay si aad maalinta xigta u yareyso ama aad u gaarto ebar daawasho.

Daaweynta sawirashada galmada.

Sawirashada galmada waxaay caqabad ku tahay bogsashada waxaay ka shabbahdaa daawashada tooska ah kicinta shahwada, dhalinta fikradaha qurxiya laabashada iyo xoojinta neerfayaasha balwadda, waxaa aay sidoo kale ka mid tahay xilliyada halista ah sidaa awgeed ha fududeysanin.

Sawirashada galmada waa labo qeyb **mid** aad adiga si ula kac isu soo xusuusineyso taasina waxaa lagu xallinayaa in aad joojiso ka fikirkeeda oo aad maskaxdaada ku mashquuliso wax kale, **qeybta labaad** waa nooca sida qasabka ah kuugu imaanayo oo halmar maskaxdaada ku soo dhacaya adigoo aan ka fikirin oo aan doon doonin tanina waxaad ula dhaqmeysaa sida waswaaska qasabka (qahriga) ah loola dhaqmo oo ah (is illowsiin iyo is mashquulin) oo aan ka wadno in aad ku mashquulin oo aad ka soo qaado wax aan jirin hana isku dayyin in aad si xoog ah u joojiso laakiin isku mashquuli wax kale oo diiradaada qaato, guud ahaan ha noqdaan sawirashada galmada kuwa la keensaday ama kuwa iskood u yimid waxaa waajib ah in aad adeegsato waddooyinka baxsadka.

Xirfadda garashada iyo jaangoynta.

Garashada waa in aad ku baraarugsanato in aad gashay siddax xagalka halista ah ama in aay kuu timid fikraddii kuu qurxineysay laabashada ama in aad gashay xaaladii laabashada, jaangoyntane waa in aad jaangoyso halista la filanayo, duleelka lagaaga imaan karo iyo sidii aad ula dhaqmi laheyd, xirafaddaan waxaa loo baahanyahay in aad ka shaqeysiiso ka dib markii aad gasho xilliyada halista ah, xirfaddaan ayaa u baahan baraarugsanan, la socoshada shucuurta iyo in xaaladihii hore ee qofka soo maray uu wax ka barto.

Sidee loo sameynayaa jimicisigaan?.

Si aad ugu tababarato xirfaddaaan waxaa wanaagsan in aad qaadato eray ama erayo fudud oo ku soo xusuusinaya in aad ku jirto mid ka mid ah

xilliyada halista ah tus (iska jir, digniin halis ah, qad guduudan, burbur baahsan, laab aragga, daroogada cusub, iwm ...) eryadaan iyo kuwa la midka ah waxaad ku dhaheysaa cod sarreeya adigoo farta midig kor u qaadaya isla markaana soo xaadirsanayo fikradaha lidka ah.

Markii aad ku dhawaaqdo erayadaas aan soo sheegnay iwm waxaa kordhaya diyaar garowgaada iyo awoodda aad u leedahay ka hortagga sidoo kale waxaa awood yeelanaya doonistaada gudaha.

Sidoo kale in aad fahamto xaqiiqooyinka cilmiyeed ee ka hadlayo balwadda iyo shahwada waxaay kaa dhigeysaa qof awooda in si habsan uu ula dhaqmo xanuunkiisa.

Xirfadda garashada iyo jaangoynta waxaa loo baahanyahay gaar ahaan markii aad mareyso xilliyada soo socda mid ka mid ah :-

- fikradda qurxisa laabashada.
- dareennada aan wanaagsaneen.
- xaaladda laabashada.
- xilliyada halista ah iyo xilliyada taagdarrida.
- xaaladaha adag ee bogsashada.
- hammi yarida iyo ka gaabinta talooyinka bogsashada.

Xirfadda feejignaanta iyo diyaar garowga.

Oo ah in qofka uu baraarugsanaado si uu kaga dagin wadada bogsashada, maqnaashaha xirfaddaan waxaa sababo mooganaan iyo caajis kuwaasi oo keenaya hammi yari iyo ku dhicidda hakadyo iyo sibqashooyin soo noqnoqda, xirfaddaan waxaa aay kaa kaalmeyneysaa in aad gaarto

xaaladda ebar daawasho kama hadleyno aragtida koowaad oo aan loo qasdin.
Qofka ka bogsanaya balwadda waxaan ku shabbihi karnaa dagaalyahan balwadiisane in aay tahay cadowgiisa hadii dagaalyahankaas in yar uu hilmaamo hubkiisa ama uu ka gaabiyo diyaar garowgiisa waxaa si kadis ah ugu soo boodaya cadowgiisa.

Sidee loo sameynayaa jimicisigaan ?

Ku tababarashada xirfaddaan waxaa aay ka imaaneysaa is dhiirragilinta joogtada ah iyo in si joogto ah loo dhaliyo fikradaha lidka ah iyo in si maalinla ah loo aqriyo ama loo dhageysto ama loo daawado dhibaatooyinka muuqaallada xun iyo siigeysiga iyo faa'idooyinka ku jiro joojintooda, in si joogto ah loo fisho dhicitaanka ama imaanshiyaha xilliyada halista ah iyo fikradda qurxisa laabashada, xirfaddaan waxaa loo baahanyahay ka hor inta aan la galin xilliyada halista ah sidoo kale waxaa waajib ah si gaar ahaan in laga shaqeysiiyo xirfaddaan xilliyada kalinimada, marka la isticmaalayo shaashadaha wax laga daawado (markii aad sidaa gacanta ugu qabato moobeel ama muuska kombiyuutarka ama hagaha telefeshinka) maadaama aad xilliyadaas qarka u saarantahay in si kadis ah aay kaaga soo hor muuqdaan sawirro ama muuqaallo aan habooneen, guud ahaan markaad mareyso xilliyada taagdarrida, waxyaabaha kobcinaya xirfaddaan waxaa ka mid ah ku celcelinta hadallada ku xusuusinaya faa'idada aay leedahay in aad u diyaarsanaato weerarka kaaga imaan karo xilliyada halista ah tus (waxaan ahay diyaar, xusuusnow cadowgaada, ha hilmaamin iwm).

Jimicisiga falcelinta deg degga ah.

Oo ah in ka falcelintaada xilliyada halista ah aay noqoto mid deg deg ah oo fikradaha qurxiya laabashada aad siinin fursad wada hadal, falcelintaada koowaad waxaa aay jaangoyneysaa sida aad ku dambeyn doonta, in aad doorato wadada feejignaanta iyo ka hortagga sibqashada ama in aad wada hadal la sameyso fikradaha kuu qurxinaya laabashada oo aad sibqato.

Jimicsiga ka fikirka dhibaatooyinka iyo dhacdooyinkii adkaa.

Oo ah in aad soo xaadirsato dhibaatooyinka ku soo gaari karo hadii aad sameyso waxyaabaha naftaada aay kuu qurxineysa, sidoo kale in aad soo xaadirsato dhibaatooyinkii adkaa ee kuugu dhacay ama kuwa mustqabalka kuugu dhici karo oo balwadda aay kuugu keeni karto, xirfaddaan waxaa aay kaaga baahantahay in aad garasho fiican u leedahay dhibaatooyinka muuqaallada xun iyo aayatiinkeeda aan wanaagsaneen si aad ugu celceliso carrabkaada oo aad u xusuusiso maskaxdaada iyo in aad ku tababarato dhalinta fikradaha lidka ah, xirfaddaan waxaa aay xiriir dhaw la leedahay xirfadda dhalinta fikradaha lidka ah midba midda kale ayeey xoojineysaa.

Sidee loo sameynayaa jimicisigaan?

Waxaa kaa saacidayo kor u qaadista xirafaddaan dib u aqrinta xaaladihii adkaa ee ku soo maray / booqashada qubuurta iyo goobaha caafimaadka / daawashada muuqaallada geerida deg degga ah (mowtul faj'ah) iyo

msuiibooyinka dhabiiciga ah ee malafka goos goosyada aragagaxa / xusuuso dhibbanayaasha qoyskaada iyo asxaabtaada.

Xirfadda is xilqaanka.

Hadii aad yeelato xirafaddaan waxaad awoodeysaa in aad fuliso waajibaadka ku saaran adigoo aan u baahneen boorriye dibadda kaaga imaada.

Sidee loo sameynayaa jimicisigaan?

Waxaad ku heleysaa xirfaddaan badinta cibaadada sirta ah sida soonka iyo sadaqada sirta ah, qiyaamu leylka, qash la'aanta ama ka fogaanshaha beenta iyadoo la awoodo iyo laabidda aragga.

Xirfadda u qaadashada go'aanka si adag.

Waa wax wanaagsan in aan wax baranno laakiin maxaa faa'ido ah oo ku jiro waxbarasho fulin la'aan ah oo aan lagu dhaqmeynin, waxaa waajib kuugu ah in si adag aad u qaadato go'aanka bogsashada oo waxa ugu muhiimsan noloshaada aay noqoto bogsashada, ma heleysid qof inta gacanta ku qabto ku fulinsiinaya shaqooyinka bogsashada siduu dooni ha kuugu dhawaadee, mana jiro adduunka qof awooda in uu badalo habdhaqankada adiga mooyee, naftaada markasta xusuusi arrinkaan, waxaa jiro dad badan oo khibrad waasac ah u leh bogsashada iyo waddooyinka loo maro laakiin aan ka gaarin heer la sheegi karo sababta

ka dambeysa ayaa ah in aay fulineynin waxa aay garanayaan oo aay ku dhaqmeynin.

Xirfadda is-lur la'aanta.

Oo ah in aad horay kaga falcelinin shahwada ama xilliyada halista ama boorriyayaasha ama fikradda qurxisa laabashada, sida waqtiga shahwada uu u koobanyahay ayuu u koobanyahay waqtiga xilliyada halista ah waa hadii uu qofka is illowsiiya oo uu horay kala fal galin ama ugu yaraan uu dib dhigo illaa uu kaaga soo noqdo fikirka caqliga ku saleysan oo ka fog cadaadiska shahwada.

Xirfadda dul qaadka iyo sabarka.

Markii aad kaligaa joogto meel oo shahwadane aay hureyso isla markaana aad gashay mid ka mid ah xilliyada halista oo sibqashada aay soo dhawaata fikradaha qurxiya laabashada aay si awood leh kuu soo food saaraan waxa kaliya oo aad kaga badbaadi karto xaaladaas - naxariista allah iyo kaalmadiisa ka soke- waa dulqaadka iyo sabarka iyo in awoodaada isugu geysa sidii aad ku dhici laheyn inkastoo duruufta kuugu heeran aay keensaneyso in aad dhacdo.

Hadii aad xilligaas naftaada u diido sibqashada waxaad gaartay dhakada sare ee xakameynta nafta waxaana laguu filayaa in aad ka mid noqoto todobada harsaneysa carshiga raxmaanka ﷻ waa hadii aad muslim tahay oo waxa kaa reebaya laabashada aay tahay iimaan iyo cabsida allah ﷻ.

Xirfaddaan ayaa u baahan in aad xoojiso xiriirka aad la leedahay allah oo aad ka dalbato gargaar iyo towfiiq, sidoo kale in aad yeelato dulqaad xooggan, sabar iyo in aad si joogto ah ugu tababarato waddooyinka xoojiya doonista gudaha, qofka balwadda leh markuu gaaro halkaan wuxuu ku tillaabsaday halka ugu sarreysa ee xakameynta nafta wuxuuna mudanyahay bogaadin iyo hambalyo.

Jimicsiga wacyi gilinta dadka.

Waxaa aay dhahaan waddooyinka ugu muhiimsan ee lagu fadhiisiyo macluumada waa in la sii gudbiya oo la baro dadka, maxaa ka wanaagsan in aad dadka barto kheyrka iyo sida aay ugu badbaadi lahaayeen god madow oo aan laheyn dhamaad sida godka qurmoon ee muuqaallada xun iyo siigeysiga, haka bakheylin dadka kuugu hareereysan in aad gaarsiiso oo aad la wadaagto waxyaabaha aad ka baratay bogsashada.

shaqada maalinlaha waajibka ah ee laga doonayo bogsadaha.

Shaqooyinkaan waa in aad u joogteysaa si maalinla ah marna aad ka caajisin adigoo raacaya asaasiyaadka bogsashada iyo talooyinkii aan soo sheegnay

1) in aad qorto shaqooyinka aad qaban laheyd maalintaada.

2) taatikada u banbixidda iyo ajiibid la'aanta mideeda yar.

3) dhalinta fikrado lid ah salaad kasta gadaasheed.

4) in aad sujuudda rabbi ku weydiisato bogsasho iyo caafimaad.

5) aqrinta hal bog qur'aan ah iyo tafsiirkiisa.

6) aqri bogsashada wax ku saabsan (maqal ama muuqaal ama qoraal)

7) adkaarta subixi iyo galabki.

8) sameynta mid ka mid ah jimicsiyada bogsashada.

9) qoridda nolol maalmeedkaada.

Sidee u dagsadaa qorshaha bogsashada?

Bogsasho aan laheyn qorsho waa Bogsasho taagdaran oo markasta jabi karto, qorshaha wuxuu kaa dhigayaa qof u diyaarsan wax kasta oo kaaga hor imaan karo wadada bogsashada, buuggaan bogsiiye ma ahan qorsho bogsasho laakiin wuxuu kuu sharxayaa asaasiyaadkii aad raaci lehyd si aad u dagsato qorsho bogsasho kuu gaar ah, billowga maalin kasta waa in aad qorataa waxii aad sameyn laheyd maalintaada oo aad ka tagin naftaada jadwal la'aan, markii aad aqriso buuggaan waa in aad qorataa qorsho.

1) ugu horreyn waa in aad faham guud ka heysataa xanuunka balwadda (qaabkiisa, sababaha keeno, sida uu u dhaco, wadada lagaga bogsado)

2) baro oo faham balwadda muuqaallada xun iyo siigeysiga dhibaatooyinkoda iyo faa'idooyinka ku jiro ka bogsashadooda.

3) soo qaado warqad iyo qalin oo qor qodobada soo socda (dhibaatooyinka ku soo gaaray / faa'idooyinka joojinta aad hadda dareemeyso iyo kuwa aad fileyso / boorriyaha deegaanka ee sababa balwadda (dhaawaca nafsiga ah ee hore) iyo daaweyntiisa / in aad garato waxyaabaha qaldan ee aad ka aaminsantahay balwadda iyo bogsashada oo aad saxdo / boorriyayaasha / xilliyada taagdarrida / xaaladda

laabashada / sanduuqa fikradaha qurxiya laabashada / sanduuqa fikradaha lidka ah / sanduuqa duleellada / difaac horaadka balwadda / qorshaha baxsadka / qorshaha u gaar ah qaabkii loo isticmaali lahaa internet-ka iyo ilaha laga helo muuqaallada xun / qorshaha aad kula dhaqmi laheyd fikradda qurxisa laabashada / qorshaha aad kula dhaqmi laheyd xaaladda laabashada / qorshaha aad kula dhaqmi laheyd xilliyada halista ah / qorshaha aad mari laheyd markaad ku dhacdo sibqasho ama laabasho) ka dib in aad fuliso oo aad dhaqan giliso qodob kasta waxyaabaha aad ku hoos xustay.

4) tillaabada koowaad ahna tan ugu muhiimsan markaan ka hadleyno fulinta iyo dhaqan gilinta qorshaha bogsashada in aad ku tababarato sidii aad ula dhaqmi laheyd fikradda kuu qurxineysa laabashada tillaabadaan waa dhagax dhigga qorsho bogsasho kasta iyo culeyska ugu weyn ee saaran bogsadaha, hadii aay bogsadaha u suura gasho in si wanaagsan uu ula dhaqmo fikradaha u qurxinaya laabashada waxaa u fududaanayo insha'allah bogsashada.

5) fulinta talooyinka aan buuggaan ku sheegnay gaar ahaan (asaasiyaadka bogsashada) iyo qorshahayasha aad qoratay qodobka 3aad.

6) joogteynta fulinta waajib maalmeedka ku saaran.

7) in aad u fuliso qorshayaasha si awood leh.

8) billow qoridda qorshaha bogsashadaada ka dib markii aad aqriso waxyaabaha aan buuggaan ku soo sheegnay oo aad fahamto (hadii aad la kulanto qoraal ama aad fahmi weyso meelaha qaaar ee ka mid ah buuggaan haka labalabeynin in aad nagala soo xiriirto whatsapp https://wa.me/+252616599267

Liiska Ducooyinka Bogsashada

- ربي آنِّي مَسْنِيَ الضَّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ .

اللهم إني أسالك التعافى من مرض الادمان و من مشاهدة الإباحية و العادة السرية و اعني على غض بصري و حفظ فرجي و يسر لي طريق التعافي .

- رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيسرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مَن لسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي .

- اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ ابْنُ عَبْدِكَ ابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِي حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِي قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أو اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي .

-لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ .

اللهمَّ رَبُّ الناسِ أَذْهِبُ الباس، اشف وأنت الشافي، لا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءَ لَا يُغَادِرُ سَقَمًا. اللهم إني أعوذ بك من البرص و الجنون و الجذام ، و من سيئ الأسقام .

-أسأل الله العظيم ، رب العرش العظيم أن يشفيني إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ، اللَّهُمَّ أَجِرْنِي فِي مُصِيبَتِي ، وَأَخْلِفُ لِي خَيْرًا مِنْهَا .

قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفُ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِنَ الْجَاهِلِينَ .

رَبِّ انصُرْنِي عَلَى الْقَوْمِ الْمُفْسِدِينَ .

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْهَمْ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ، وَقَهْرِ الرِّجَالِ .

اللَّهمْ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهلا وأنت تجعَلُ الحَزْنَ إذا شَئْتَ سَهلا .

يَا حَيُّ يَا قَيُومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنِ .

لا إله إلا الله العظيم الحليم لا إله إلا الله رب العرش العظيم ، لا إله إلا الله رب السموات و رب الأرض و رب العرش الكريم .

رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَفَّنَا مُسْلِمِينَ

ربي إني معلوبٌ فَانْتَصِر اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الهدى، وَالتُّقَى، والعفاف، والغنى.

اللهم عالم الغيب والشهادة فاطر السماوات والأرض، رب كل شيء ومليكَهُ، أَشْهَدُ أَن لَا إِلَهَ إِلَّا أَنتَ، أعوذُ بِكَ من شر نفسي، وشر الشيطان وشركه وأن أقترف على نفسي سوء أو أجره إلى مسلم .

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ.

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَابُ .

-اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ .

اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا.

-

اللهم إني أسألك من الخير كله عاجله وأجله ما علمت منه وما لم أعلم ، وأعوذُ بك من الشر كله عاجله وأجله ما علمت منه وما لم أعلم . اللهم إني أسألك من خير ما سألك به عبدك ونبيك ، وأعوذ بك من شر ما عاذ به عبدك ونبيك . اللهم إني أسألك الجنة وما قرب إليها من قول أو عمل ، وأعوذ بك من النار وما قرب إل إليها من قول أو عمل ، وأسألك أن تجعل كل قضاء قضيته لي خيرًا .

-اللَّهُمْ إِنِّي أَسْأَلُكَ فِعْلَ الخَيْرَاتِ ، وَتَرْكَ الْمُنْكَرَاتِ ، وَحْبُّ الْمَسَاكِينِ ، وَأَنْ تَغْفِرَ لِي وَتَرْحَمَنِي ، وَإِذَا أَرَدْتَ فِتْنَةً فِي قَوْمٍ فَتَوَفَّنِي غَيْرَ مَفْتُونِ ، وَأَسْأَلُكَ حُبَّكَ وَحُبَّ مَنْ يُحِبُّكَ ، وَحُبَّ عَمَلٍ يُقَرِبُ إِلَى حُبْكَ .

أعوذُ بالله من الفِتَنِ ما ظهر منها وما بطن .

اعوذ بالله من الشيطان الرجيم خاصة أثناء الخلوة

اللهم امنحني السكينة لأتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.

(Allahayow i sii xasillooni si aan u aqbalo waxyaabaha aan awoodin badalkooda, iyo geesinimo si aan u badalo waxyaabaha aan awoodo badalkooda iyo xikmad si aan u kala garto farqiga u dhaxeeya)

Ducadaan waa muhiim

رَبَّنَا أَتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآَخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ .

المحافظة على الرباعي الروحي

قراءة القرآن والدعاء و الاذكار و الرقية الشرعية).

Ilaalinta afar geesoodka ruuxaaniga (aqrinta qur'aanka, ducada, adkaarta iyo ruqyada.)

Bogsashada hadii aan ku soo koobno dhawr sadar.

Waa fahamka qaabka xanuunka balwadda sida uu yahay iyo daaweynta booriyayaasha ku hareereysan qofka ee sababaya iyo badalidda waxyaabaha qaldan ee laga aaminsanyahay balwadda iyo Bogsashada iyo badalidda qaab nololeedkii hore iyo qaabka loo fikirayo, iyadoo isla markaana la dhalinayo caadooyin wanaagsan lana daaweynayo calaamadaha aan wanaagsaneen ee shaqsiyadda qofka, sidoo kale in la barto qaabka loola dhaqmo dhibaatooyinka nolosha, iyadoo intaasi oo dhan aay hoos imaanayaan qorsho bogsasho oo xooggan kana kooban difaac horaad lagaga hortagayo laabshooyinka iyo qorsho lagaga hortagayo fikradaha qurxiya laabashada isla markaana qorshahaas in loo fuliyo si dhab ah oo aan laheyn hakad iyo is dhigasho ka dibna in si wanaagsan loola dhaqmo laabashooyinka lana sharo duleellada keenayo oo la daaweeyo oo aan laga caajisin ku celcelinta iyo isku dayga si kasta oo u dhaco fishil.

Gunaanad iyo gabagabo

Alxamdulillaah waxaa halkaa inooga soo idlaaday soomaaliyeynta kitaabkii kabsuula oo aan u bixinnay magaca bogsiiye, waxaan allah kaga rajeyneynaa in uu barakeeyo oo uu ku anfaco dadka u baahan ka bogsashada balwadda.
Tarjumada kitaabkaan waa billowga shaqooyinka barta dhawrsane, waxaan soo saari doonnaa bilaha soo socda insha'allah buugaag kaga hadlaya balwadda qaab faahfaahsan isla markaana lagu soo gudbinaya talooyin wax ku ool ah iyo fikrado hal abuur ah.

Balwadda waay adagtahay hasayeeshee bogsashada ma ahan mustaxiil.!
Ugu dambeyn waxaan rajeynayayaa in aad hilmaamin waxa aan soo sheegnay.

Tarjumada kitaabkaan waxaay soo idlaatay (jumadul aakhir/1446)

Salaamullaahi caleykum

Tusmada mowduucyada.